

دانا کا دستور خواتین

2014



WWW.PAKSOCIETY.COM



پیک پارلر ریسپیز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سموسہ میکرونی

- 1 (1 نیپل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا بال کر چھائیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیما اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا ہرا دھنیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھجھیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ چھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سموسے کی پی لیں۔ اور پاستا بھجھیں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سموسے بن کر دیں۔
- تیل گرم کر کے کولڈن براؤن ہوئے تک سموسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکرونی

- 1 (1 نیپل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا بال کر چھائیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ ادھک اور 1 چمچ اسپن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھجھیں۔
- 300 گرام بون بون لیس میں مٹن بونی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر کچھ دیر بھجھیں۔
- پھر 4 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ آبل، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیار آج 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

بیف فحینا اسپینگھٹی

- 1 (1 نیپل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا بال کر چھائیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا مٹن ڈال کر کچھ دیر بھجھیں۔ 300 گرام بون بون لیس بیف بونی (درمیان سے کٹی ہوئی) ملا کر بھجھیں، پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ کٹی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور پستل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے نمائش کے ٹکڑے ڈالیں اور تمام اشیاء کو یکساں پازاں اسپینگھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپینگھٹی

- 1 (1 نیپل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا بال کر چھائیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا مٹن ڈال کر کچھ دیر بھجھیں۔ 300 گرام بون بون لیس بیف بونی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھجھیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے اور 5 کپ پانی ڈال کر بال آئے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھجھیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- 1 (1 نیپل اسپون) نمک ملے پانی میں 7 تا 5 منٹ پاستا بال کر چھائیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا مٹن ڈال کر 3 منٹ بھجھیں۔ اب 500 گرام مٹن بونی ڈال کر 5 منٹ مزید بھجھیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر بال آئے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔

www.bakeparlor.com

فہرست

میرے چہن آون

86 خاندان کا تیار کن

باغبانی

88 ماجدہ خورشید

ریستوران ریویو

90 Pompei لاہور

مستقل سلسلے

10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پائیں
81 دستکاری
82 ڈائریڈ وائزری سروس
89 غزل اس نے چھیڑی
91 شہر نامہ
94 افسانے
96 بک فلم، ڈرامہ ریویو
98 ستاروں کی محفل



میریپیز سیکشن

36 خاندان کا تیار کن
37 آپ کی رائے
38 آج کیا پائیں
39 دستکاری
40 ڈائریڈ وائزری سروس
41 غزل اس نے چھیڑی
42 شہر نامہ
43 افسانے
44 بک فلم، ڈرامہ ریویو
45 ستاروں کی محفل
46 کارٹک چھوڑنا
47 چھوٹے سوسائے
48 پرواز
49 ہر امنڈا ڈانڈے کیونے
50 اجاڑی
51 عین بکڈ لڑائی
52 نول کتاب
53 چھٹی ویں چھٹی
54 عین بکڈ لڑائی
55 بکڈ لڑائی
56 بکڈ لڑائی
57 بکڈ لڑائی
58 بکڈ لڑائی
59 بکڈ لڑائی
60 بکڈ لڑائی
61 بکڈ لڑائی
62 بکڈ لڑائی
63 بکڈ لڑائی
64 بکڈ لڑائی
65 بکڈ لڑائی
66 بکڈ لڑائی

ونٹر اسپیشل

12 کافی کرے تازہ دم
14 سرامکے تحفہ خاص
16 بول میری مچھلی
18 انڈا کھائیں
20 کشمیری شالیں

کالہ صحت کا خزانہ

24 بین اسپر اوٹ
26 چاؤں... بڑے کام کے

نچ زیبا

28 ایئر کفیس
30 لوکٹ لوشن

آپ کا ڈاکٹر

32 ڈاکٹر اسلم سعید (جرنل فرینڈ)

صحت عامہ

70 اینٹی انفلیمٹری ڈاٹ
72 وائس A2
74 پیڈل چلنے کے 7 فوائد
76 ڈپریشن... نجات کیسے ممکن؟

یہ شیف ہمارے

78 نرگس خان

گہواری

80 بگ کی تیر ورتھیں

لائٹ کیمرا ایکشن

84 میکال زہ الفکار سے ملے



سیر و سیاحت

آسٹریا کا دار الحکومت ویانا

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 46، دسمبر 2014

محترم قارئین!
السلام علیکم



سرورق گاجر کا خاص حلہ

والد اکادمی سرخوان کا یہ عزم کہ اپنے ہر شمارے کو خاص بنانا ہے اور اس میں والد ایڈوائزری کی ٹیم سے زیادہ ہمارے قارئین کی محنت اور کوشش شامل ہوتی ہے اور وہ اس طرح کہ آپ کی فرمائشیں جب ہمارے پاس پہنچتی ہیں تو ہمیں بتائے آئیڈیاز ملتے ہیں۔ اس مہینے میں نومبر کے شمارے کے لئے آپ کے بے تحاشہ پیغامات ہم تک پہنچے، جس میں آپ نے نہ صرف اپنی تراکیب اور احساسات ہم سے شیئر کئے بلکہ ہمیں بہت سے مفید مشوروں سے بھی نوازا کیونکہ والد اکادمی سرخوان آپ کا ہے اور اسے آپ ہی کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔

دسمبر کا مہینہ تو اپنے جلو میں جاڑے کی خوش بھری خلیں کرتا ہے، یوں تو یہ سرد موسم تھوڑی سی مشکلات بھی لے کر آتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اشرف مخلوقات ان تمام موسموں کے سرد گرم سے نمٹنا خوب جانتے ہیں۔ اور ان کا اصل اپنے مالک و پروردگار کی نوازی ہوئی بیش بہا نعمتوں میں سے ہی دھونڈھ نکالتے ہیں۔

لہذا والد اکادمی سرخوان نہ صرف آپ کے لئے گرم گرم سوپ اور میوہ جات سے بھری ہوئی تراکیب پیش کر رہا ہے بلکہ موسم کی جذبات سے بچنے کے مفید نوٹس اور گرم بلوسات پر معلومات سے بھرے آرٹیکلز بھی پیش کیے جا رہے ہیں۔

والد اکادمی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی صحت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

والد ایڈوائز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈمنسٹریشن

کریڈٹ ایڈمنسٹریشن
عمران فاروقی

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION, INC.

2nd-210، فلور، کیشن سینٹر، خیابان رومی،

لاہور، پاکستان (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.com

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹر کا رنگ میگزین
مور شریف

0323-2395990

ڈائریکٹر پبلیکیشن
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



والد ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: والد اکادمی سرخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق و باطل محفوظ ہیں۔ کسی بھی طرح کی اجازت کے بغیر والد اکادمی سرخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریروں کے کپی ہٹے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے۔

ذاتی کسی اور تنظیم میں پیش کرنا جاسکتا ہے خلاف رکن کی صورت میں قانونی کارروائی کی جاسکتی ہے۔

والد اکادمی سرخوان کے حقوق بابت اگرچہ والد اکادمی (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ والد اکادمی سرخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

ایک رات

ذائقہ کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل کے حاصر ہوتا ہے۔ ذائقہ ایڈیٹر کی قاریوں سے یہ رشتہ یوں، اکی میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے خریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

نے بھی سزاہا۔ آپ غلطی سے خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم پھر کر آجاتے ہیں۔ آپ معلومات کی ضرورت سمجھاتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

سے پہلے بھی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر خارش کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے ہی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیے تھے۔ زووس کا جیاتیائی ملے گی۔ معذرت ہے اس سے پہلے یہ معلومات کہیں شائع بھی نہیں ہوئی۔



بک ریو اور فلم پر تبصرے پسند آئے آپ نے گذشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر ”دختر“ سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں میں نے فلم دیکھی پسند آئی اور تبصرہ مبالغہ آمیز نہیں لگا۔ بک ریو یوز میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

عبداللہ امجدی سب سے حد پسند آیا

آپ کی ہر مہینہ ان کتب دعاوی اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ یہ سلسلہ کا خاص شہرہ اپنی دلچسپیوں اور مضامینوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ذائقہ کا شہرہ ہے۔ میں نے ایک کتاب کو زما کر عید کا مزہ دیا ہوا گیا۔ عید کی روایتی و مشہور کوکاک میکسز میں نظر آئی ہیں لیکن جہاں مفرد تراکیب کی بات ہو وہاں ذائقہ کا دسترخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدلت ہے۔ لیکن ہزاروں نیک افغانی بکری ہوتی ہیں شیش کتاب اور جو رنگ شای کتاب بہت منفرد تھے۔ اس کے علاوہ میں باری کی کوئی شوقین ہوں تو اس عوانے سے باری کی پورے پھر بھلا لگا۔ لاہور میں ترکش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پریشی معلوماتی لیجر تو بلاشبہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ... ذائقہ نام سے اعتبار صحت اور معیار کا۔

ریڈر راجیش ٹریس دل کو لگیں شہرہ گھر یوٹرینس اور جہاں ان غجوں پہ ہے باکمال تحریریں تمہیں۔ آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری ہر بریقہ تاوقت تک رہیں گی ہوتی جب ہی تو شائع ہونے سے رہے گی۔

نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ ہے انشاء اللہ بہت جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کر لی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

بیکر باؤن اپیل اور لیمنز کتاب اچھے بنے

اچھا ہی ای خان کہتی ہیں دو چار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا تو میں نے ایسا ہی کیا ہے بیکر باؤن اپیل اور لیمنز کتاب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کام ہے۔ یہ بھی اسی کی رائے ہے۔ شائد ای اور ذائقہ کا دسترخوان دونوں ہی کی رائے صاحب ہے۔ اس کے علاوہ نومبر کے شمارے میں زووس کا جیاتیائی ملے گا۔ ناٹو اور سیروسیات (عوامی جمہوریہ چین) بہت غصب کی تحریریں ہیں۔ تو عروس کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جانے لگا ہے۔

ایکٹیوٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے ضمن میں ایکٹیوٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی بکرینگ بکس اور ایکٹیوٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ رنگوں اشکال اور خطوط سے واقف ہو گئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔

سیروسیات کی منظر کشی لا جواب ہے مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گذشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا جسے میرے گھر والوں

رسالہ بہترین ہے ہم بہت کوشش کے بعد بھی ذائقہ کا دسترخوان میں کوئی خامی نہیں دھونڈ سکے۔ ریڈر اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہوتی ہیں ہر زبان اور چاکلیٹ اچھے لگے۔

ریڈر راجیش میں ”حسرت ان غجوں پہ ہے“ ایک اہم انسانی مسئلے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ ہم سب زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پہچتاؤں کا سامنا کرتے ہیں۔ مضمون کے خری جسے میں بہت حوصلہ افزا جملے درج ہیں۔ عارفہ کریم۔ کوٹری

سیروسیات

میں نے ماہ ہمزہ قاریوں کی آراء مشورے اور کوشش کے لئے تراکیب اور بہن ایشور عواد میں موصول ہونے والے ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

اگر ہائی کا سلسلہ غصب کا ہے ذائقہ کا دسترخوان میں باطنان طاریق تیر کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باطنی کی کلاس میں میرا بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی ہمیں ان سے انٹرویو کیجئے گا۔

عالیہ قاروق... حیدر آباد

آپ کی کڑی نے دل جیت لیا

گھر والوں نے کہا کڑی تو وہی کی ہی ہوتی ہے لیکن آلوؤں کے کولہوں کے ساتھ ایک ہی انداز کا لٹو اور لٹو دسے گی سو ہم نے جھٹ پٹ اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم انڈی تھے جس لئے ہماری یہ کڑی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف جوت ہوئی۔ اس لئے واقعی کڑی نے دل جیت لیا۔ شہناز ارشد۔ رحیم یار خان

محبت ماسے معلومات بڑھاویں

نے گہراں سے اڑی اور بکوا بکوا اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس

گرم گرم کافی جہاں گرمے تازہ دم

وہیں گھریلو چٹکے بھی نہیں کسی سے کم



ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ نا اعضاء اور دستانی تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتری معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے کی گنج دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تواضع بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پریش، باہولیت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جاننا پچھانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے مختلف ذائقوں کو انسٹنٹ ڈرنک کے طور پر بنا شول ہیں تاکہ گھر سے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور سکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہو سکیں۔ آپ اور ہم صرف پانی پانے یا سائشے کھولنے کی چھوٹی سی مشقت کر کے ہیں کافی سارا کام سائے خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سائے آتے ہیں مثلاً۔

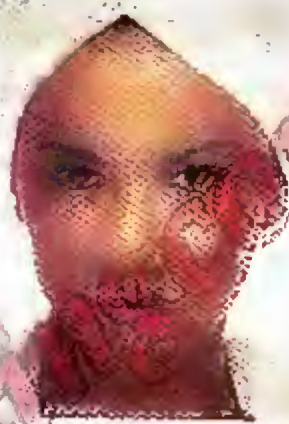
گوشت کو لذیذ تر بنانے کے لئے:
حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آرمودہ نسخہ ہے تھوڑی سی مقدار میں بلیک کافی گوشت پکے وقت ملائی جائے تو گوشت کی

دو چائے کے گچے لے کر اس میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا بنا پیسٹ بنا کر متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ کھڑکی کی پاشی سرخی ناکل ہو تو آبیوڈین کے چند قطرے ملائیں اور پلاسٹک کی چھری یا ٹکس یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔



رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبودار کرنی ہو تو:
کافی کی پی ٹو ایک کھلے منہ کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ دیں۔ وہاں سے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر مچھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مہک آئے گی۔



چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔



ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کھپیں خون کی تالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سردی کو دور کر دیتی ہے۔

پودوں کی زرخیزی کے لئے:

کافی کی پتی میں موجود کھپیں جھاڑی دار پودوں اور سدا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل خیر اہیت اور ہوا آئندہ پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا خیر اہیت بردار ثابت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی پتی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل یقین حد تک زرخیز ہو جاتے ہیں۔



بالوں کی چمک میں اضافہ:

کافی کی پتی کو خشک کر کے بالوں میں لگایا جائے تو چمک بڑھتی ہے اور اگر تھوڑا



سایا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔

فرنیچر کی مرمت میں گرمے مدد:



حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی شامل ہے۔ لکڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کہیں دراز پڑ جائے یا شیگاف اور نشان پڑ جائے تو کافی (سادہ) کے



Vinegar Chinese Salt

Essential for Chinese!



نیووی کی لائبریری ایڈیٹر سینگ پوائنٹ
ساؤتھ ایسٹ اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
خارجہ پرانی ڈائجسٹ کی فراہمی کی جاتی ہے
دکان نمبر 13 صدر بازار لاہور



Since 1970

A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117

e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE

<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES

Type <Phool>

Send SMS to 8227

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرتے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

یہ قوت حافظہ اور بیٹائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن B و A اور E کے علاوہ پروٹین، کیمشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعلیٰ قوت کے ساتھ ساتھ قہش کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

ایسے ایسی کئی کئی مثالیں ہیں جو گاجر اور چھتر سے کسی طرح کم نہیں۔ بڑا کھاسی، فولاد کی اور کی ماؤں کے لئے بہترین غذا ہے۔

کاجو: 100 گرام میں 553 کیلوریز

ذیل میں جانے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گوکہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار کھٹے ایک ہی دن کھالینا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہذا فریبی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔



پستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز

امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اسے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زبک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز کا بھی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

یہ زبک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ دیا بیٹیں کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز

جائزوں کی کھاسی، دہ، جوڑوں کا زرد، جلدی امراض اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔



چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز

ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جھنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونٹ چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فولاد (Iron) حاصل کیا جاسکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔

بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز



بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

مصیرہ بانو شیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات جانے کا اتفاق ہو، آپ ٹکٹ جائیں تو وہاں کے ہوں میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ مچھلی مغزو، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا ذکر کرنے جائیں تو ایک بات ذہن میں رکھئے۔ ٹراؤٹ مچھلیاں بھی پانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت میں ہوتی نظر آئیں گی۔ بازی آتی کہ بعض وقت پکانے کے دوران ہی کانٹے مچھلی چل جاتے ہیں۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانٹے ہوں والوں سے کہہ کر محترم بھائی مسلمان صاحب سے اسے کھئے کہ لاہور آکر ان کا ٹھون کو جلا کر دو بھائی، جن لوگوں کے قہر چھوٹے تھے ان کو اسپتال کروائی تو یہ چلا قد کافی خدشہ بوجھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں سمک، حدت، فارسی میں مای، سندھی میں مچھی کہتے ہیں۔ ایک انج سے لے کر پچاس فٹ تک ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی مناسب کی طرح گول اور سیاہی ناکل ہوتی ہے۔ یہ پانی کے اوپر چل آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں ہیں۔ پلاؤ وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آ جاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں مہاشیر اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

راہو Labeo Rohita بہترین مچھلی ہے۔ ستھراڑا، کٹوا، مدر مچھلی، کیرل، نریبی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی ختم ہوتی ہے۔ مفیدی اعضائے ریشہ اور دماغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ وٹا مین صلاحتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، شیڈو فیلڈ اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود اومیگا تھری بلڈ پریشر کے لئے خون کے گاڑھے پن، کو لیسٹرول کے لئے مفید ہے یہ Clots نہیں بننے دیتا۔ دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود حیاتیں صحت کو بحال رکھتے ہیں۔

سمندر اور جھتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو کلو سے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھائیے۔ مچھلی ہونی چھلی کو ٹنگ آئل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شوربہ بیماری سے اچھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سرے کر مکیضیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالحے والے ڈال کر اس کا شوربہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طبیب مچھلی کو بھانے مچھلی کے سرہون کے تیل میں فراٹی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بچال میں لوگوں کی غذا ہی مچھلی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے منجھنے سے بچوں کو پوچھ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی

مچھلی سے بنایا مچھلی کا میٹھا قابل تخریف تھا، کپلے کے چوں میں مچھلی کے قتلے مصالحے لگا کر لپٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پردھا کر لپٹ کر تلنے ہیں۔ مچھلی کے ٹکڑے بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں اچھے لگتے ہیں بنگالی مچھلی بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لہائی کے رخ فریج فراز کی طرح کات کر تیل میں فراٹی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالحہ پنا ہوا، دہی ڈال کر خوب جوتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چادر ہری مرچ کات کر، سرخ مرچ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

دراسی مچھلی جھینگوں والی

بڑے بڑے دس بارہ جھینگے صاف کرتے ہیں ایک درمیانی بند گوبھی کاٹ کر لٹکا سا پانی ملا کر ابالتے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے خشک، مرچ، لہسن، گرم مصالحہ پنا ہوا، ناریل کا دودھ ایک پیالی ڈال کر بند گوبھی، جھینگے ڈال کر بکی آج دم دیتے ہیں۔

نوزی میں جھینگے کا سالن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، ہلدی، آملی کا پانی مرچ ڈال لیتے ہیں۔ کھجور، مچھلی، ستھراڑا، راہو، ملی کے کباب اور سالن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ نش پریڈ بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور مچھلی کا ساک جتا ہے، ہرے مصالحے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ پیوٹاش کا شن پیک ملتا ہے۔ وہ بھی پریڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ سید و جڑ۔ مچھلی ابال کر ہاؤتیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پیاز ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالحہ میں سوکھی پیٹھی اور پیٹھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اوپر سے ڈالتے ہیں۔ دہی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مینیوں میں ”ز“ کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھائی جاتے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

ایک خامس دن دہرے کے مریض آکھٹے ہوتے ہیں اور ان کو بالشت بھر زندہ مچھلی نگھوئی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر مریضانی ہے اور دہرے کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی ٹکڑے کے لئے بے شمار مریض آکھٹے ہوتے ہیں۔

ایک چینی کہناوت ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ڈیسے الجھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، ٹھیکہ، پھول کر ضرور دیکھئے۔ گلابی سرخ رنگ کے ہوں گے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ باقی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوتی اور ٹھیکہ زردی ناکل اور پیلے گوشت ہوگا۔ مچھلی کے ٹھیکہ دون پر سرخ رنگ یا کمرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور باقی مچھلی بک جائے۔ مچھلی کو انگی سے دبانے سے پتہ چل جاتا ہے کہ باقی ہے یا تازہ۔ اچھے تازہ مچھلی خریدئے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سوکھ کھائیں۔
- سالن میں مصالحے کے ساتھ ادھ کر ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ڈبے میں ڈال کر پانی بھر کے فریج کر دیں۔ پانی برف بن جانے کا مچھلی جم جانے کی نواز شینک ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف پھلنے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ قلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بودور کرنے کے لئے لہسن یا سرہون کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔
- پسین یا آبلے سے دھوتے ہیں، چھانچہ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تلنے سے پہلے فراٹنگ چین میں تھوڑا سا پنا ہوا نمک ڈالنے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوٹنگ آئل والے اس طرح مچھلی فراٹی کرتے وقت فراٹنگ چین میں نہیں چپکے گی۔

مچھلی کے چند خاص پکوان

لکھنؤ سے ایک ہار صاحب فن باورچی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی بریانی، قورمہ، شامی کباب، سب کباب، تلی ہوئی خات مچھلی بنائی، مزے کی بات یہ کہ میٹھا بھی

انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

BI2 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ اومیگا-3 فٹی ایسڈز کی پوری ضرورت بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہے تو آپ بھی اس سے بچنے کی کوشش کریں کی اور زردی بھی کھائیں گی۔ اگر موب ہوئے گا ذرے تو ایک انڈا کھانے سے باقی دن میں کوشش نہ کریں یا زردی سمیت کھائیں خاص کر سفید شکر ملا دیں، دودھ اور آئس کریم کھائیں تو کم مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ رہیں گی صحت مند

ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا کوئی شکر دل کی سبب نہ ہو جائے۔ طبی اس سے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں بہت سیارے دانا میں اور شکر بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا جا رہا ہے تاکہ اسے اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو آپ کی غذا اس سے محروم ہو جائے گی۔ اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو سمجھ آ جائے گی کہ اگر دانا میں A اور

بھٹ کی جاتی ہے کہ پہلے مرغی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے انڈے کی پیٹری یا زردی؟ اگر آپ کو زردی کی ضرورت ہے اس صحت بخش غذا اس کے حصول کا بوزی اور بہل ترین ذریعہ ہے اس میں جو روغن کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ اس چارٹ میں تو صبح انڈے کو ابال کر کھا لیں یا آٹھ کی شکل میں کھا لیں تو اور رات کے وقت انڈے کے طوطے یا کھجور کھا کر بھی پروٹین کی کمی پوری کر سکتے ہیں نہ ہو سکتا ہے کہ انڈے میں شامل زردی سے آپ گھبرا جائیں



5	0	کلی چکنائی (گرام)
2	0	بچنے والی چکنائی
210	0	کالیسٹریل (ملی گرام)
9	55	سوریم (ملی گرام)
1	0	کاربویڈریٹس (گرام)
3	4	روغن (گرام)
245	0	کالک (IU) A
0	0	کالک (IU) B12
0	0	کالک (IU) D
0	0	کالک (گرام)
0	0	کالک (ملی گرام)
18.5	53.8	کالک (گرام)
0.5	6.6	کالک
18.8	0	کالک (ملی گرام)

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

شاہ نوش

شاہ نوش شال کی دنیا کی پہلی ترین شال کہلائی ہے، بولا کھوں میں ہر وقت ہوتی ہے۔ اس کی مری، اور گراہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ نوش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی عادت کی مثال یوں دی جاتی ہے کہ اگر یہ گزرتک جڑی شاہ نوش کو اٹکی کی انگلی میں سے گزرا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سر سے یا آسانی سے نکل جاتی ہے۔ پہلی شاہ نوش کیمیری بکروں کے بچے کے بچے ہو کر موجود مالوں سے تیار کی جاتی ہے، ان سے براگے ہوتے پشم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا سخت طلب کام ہے۔ کاربکروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک و ریز ہیں، بلکہ ہنس و ط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ نوش کا وزن بہت کم ہوتا ہے مگر موسم سرما میں یہ پہنے والے کو اپنی صحت کا مکمل احسان دلاتی ہے۔ شاہ نوش کو شالی چھپاوا چھپا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور شاہی سیاحی اور تاحی تعینات ان شاہوں کو خریدے ہوئے ہیں۔

دسی پشینہ شال سے پہلے کا دوسرا ملتی ہے۔ اس کی وجہ سے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت و کار ہوئی ہے، کئی درجنوں سے گزرنے کے بعد ہی دو مکمل ہو جاتی ہے۔

شاہی مہاکہ کی تقریبات یا دہنوں کے لیے بھی گرم مردی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں، جو اصلیت رنگوں سے بنی ہوئی ہیں ان پر کھینے، ستارے، ہوتی کو بنا کھادی اور بے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے بچہ میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی ہی شاہوں کا استعمال خوشی کرتی ہیں۔

[illegible]

ترکی قدیم ترین تیسیری شاہوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالین کشمیری دست کاروں اور ہنرمندوں کے ہاتھوں سے گزرا سازاؤں کی زینت بنیں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شان میں الوم کی ندرت پیدا کر دی۔ اب ان شاہوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطیٰ اور امریکا سمیت ساری دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔



دالدا VTF بنا سبٹی

صحت بخش انتخاب

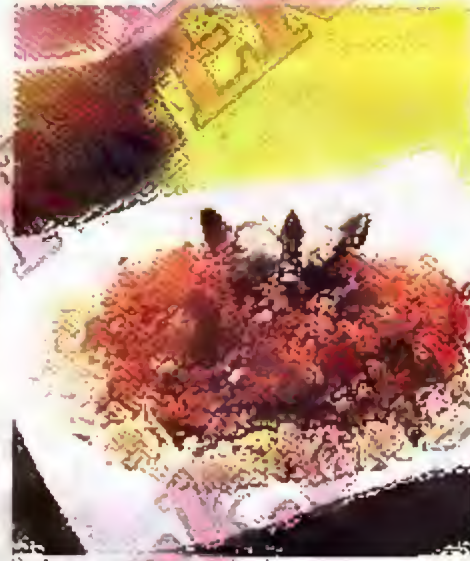
بنا سبٹی سچی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور جزو بدن بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر، گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل طافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے اور پھر انسولین، ذیابیطس پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ 2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک سمجھدار ماں سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرٹس ہوں یا یا یہ نارمٹل سبٹی VTF یعنی در چوٹی فیٹس فری مصنوعات کے استعمال کو نہ صرف پسند کرتے ہیں بلکہ ان کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔

اللہ کی مہارت اور انتہائی شگنائی کی بدولت ڈالدا VTF بنا سبٹی میں اس کا خاص ایکٹ لیسڈ سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کوکسٹرول سے پاک ڈالدا A اور D سے بھرپور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بنا سبٹی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالدا VTF بنا سبٹی بہترین انتخاب ہے۔

ہو کہیں گرم گرم چائے، قہوے کافی اور چینی یا سوپ کا دور تو نہیں قہر اور آلو کے پرائے اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، تھاری اور گا جڑ لوکی اور انڈے کے حلوہ جانت پر مشتمل ضیافتیں تو کہیں حبشی حلوے اور سوہن حلوے کی سوغاتیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل لگتا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسین ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر اپنی امیدوں اور انگلوں کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالدا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ماسٹرز نے ہمیں لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم برائے اور جانے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا اپوں کے جھرمپ میں بھی مختلف ضیافت کا موقع۔ ڈالدا VTF بنا سبٹی کے بغیر مکمل ہی نہیں ہو سکتے نہ کوئی بھی اس اپنی اولاد اور گھر والوں کے لئے غیر معیاری اجزاء کا استعمال ہرگز پسند نہیں کر سکتی اسی لئے گذشتہ ساٹھ برس سے زیادہ طویل عرصہ سے ڈالدا پرائسز کا سلسلہ ماؤں کا بھروسہ اسے صارفین کی اولین پسند قرار دیتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سبٹی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی نمایاں مقدار میں موجودگی انہیں مضر صحت بنا سبٹی ہے۔ جو کہ بین یعید اور کہیں اس سے زائد ہو سکتی ہے یوں سمجھ لیں جتنا غیر معیاری بنا سبٹی ہوگا اتن میں آٹے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فیٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فیٹس

مصروفیت کے اس دور میں زندگی ایک ہی ڈگر پر رواں دواں نظر آتی ہے بھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا ان مصروفیات سے چھکارا نہیں ملے گا۔ ایسی سوچ مزید افسردگی اور مایوسی کی وجہ بن سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ معمولات کی یکسوئی ہماری صحت رویوں حتیٰ کہ کارکردگی پر بھی انتہائی مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا نئے سرے سے تازہ جوش اور ولولہ کے ساتھ



آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھر والوں اور عزیز واقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چمچل قدی اکسیر شہار کئے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے حیرتی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے سے بے ساختہ ساتھ تازگی بخش تجربات سے کسی حد تک محروم ہی کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کمروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کہنے یا بدلتی رتوں کا کرشمہ جو فی موسم کر دت لیتا ہے آپ کتنے ہی معروف کیوں نہ ہوں متوجہ ہونے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی تو بات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کیزوں کا اہتمام اور مزید رکھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار



1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

1% سے زیادہ

اسٹورائی چکن



اجزاء:

- چکن 200 گرام
- بین اسپراؤٹس 100 گرام
- ہمک حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے دو عدد
- سفید مرچ ایک چائے کا چمچ
- ہیچنی آدھا چائے کا چمچ
- سرکہ دو کھانے کے چمچ
- سویا ساس دو کھانے کے چمچ
- ڈالٹا اولیو آئل دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بغیر ہڈی کا چکن تیل کر اس کی چھوٹی بوتلیاں کر لیں، لہسن کے جوئے نکل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں
- ایک چائے میں لہسن، ہمک، سفید مرچ اور ہیچنی ڈال کر ملا لیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ تیل میں ڈالٹا اولیو آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں سرسبت کیا اٹا چکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چوبیس سے اسی بار لیں

پیرینٹیشن:

اس غذا بیت بھری دس کو گرم گرم ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

Bean Sprouts یا کلمہ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج



سمعیہ جلیس

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی وہ قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذا بیت کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں مونگ 'سفید لوبہ' 'سرخ لوبہ' 'گرین' وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کوٹلیں ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر دودھنم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا بیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت نشوونما کے لئے بہترین اجزاء سے نوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ پودے کی ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فرکٹوس بین ہلد شہریل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن 'A' 'B' 'C' 'D' 'E' 'K' کے علاوہ پوٹاشیم 'میکیزیم' 'آئرن' 'فاسفورس' اور زنک بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمیکل (ایسزائم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریاں میں معاون ہوتا ہے جو اکثر سن یاں (میوپاز) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی طون میں خراب

کولیسٹرول کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریشہ جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و براز کی درستگی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرے میں معاون ہوتا ہے: عام طور پر ایشیائی ممالک میں مونگ بین استعمال کیا جاتا ہے اس میں جلد کے لئے کولاجین کی کمی دور کرنے اور اس کی ترقیاتی بحال کی جاتی ہے۔ Phytoestrogen نامی جزی کی وجہ سے ہوتی ہے جو ٹھکن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائیز اور تھائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آگ پر چند لمحہ فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائیز اسپرنگ رول اور اسٹیکس میں بھی کر می بین شامل کر کے لطف اور غذا بیت کا اہتمام کیا جاتا ہے برصغیر پاک و ہند میں بھی چاٹ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذا بیت دونوں حاصل کی جاسکتی ہیں چونکہ کلمہ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت مونگ کو تین گھنٹے کے لئے ہنگو دیں اس کے بعد پانی نقار کر کسی سیلے موئے کپڑے میں لپیٹ کر چکن کے گرم اور نیم تار یک گھنٹے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کوٹلیں پھوٹنے لگیں گی یہ کلمہ پھوٹی مونگ ہے جسے چاہیں استعمال کریں۔



مکین، ہوش اور چھٹے چاول

آرام کے لئے

بھی مشکل میں آجی یا لی چاول کھالیں تو افاقہ رہے گا۔ انہیں پوٹاشیم اور فاسفورس بھی اس طرح مل سکے گا۔
• نفعی شیر خوار بچوں کی پیالہ روزانہ کے لئے چاول کے مرمرے پانی میں بھگو کر پلائے رہیں۔

• بچے کی ٹھوس غذا کے آغاز میں چاولوں کو پیش کر کے انہیں کھلایا جاتا ہے۔
• انہیں تیار غذاؤں کے لیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچہ سیک پیٹ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

• نمکوں میں بھی چاولوں کے مرمرے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش سسٹیم ملے گا۔

• کچھ سالن جن میں دالیں، کرکڑی، شوربے والے سالن (شام بھاگ) گوشت (وغیرہ شامل ہیں آپ اسے بوجے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

• ہائپر ٹینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

• چاولوں کو پیس کر کھیر یا فرنی بنائی جاتی ہے جو چھوٹی بڑی دھوتوں میں پورا کبیر شوق سے کھاتا ہے۔

کچھری جی ہے جس سے روٹ اور بھون دونوں کو افاقہ ہوتا ہے۔
• چھلکے والی مونگ کی دال اور لڑکی دال اور مکہ مسور کی دال کی کچھری پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ مٹا کر پیس کی چٹنی بڑا عمدہ ڈانٹہ دیتی ہے۔
• چاولوں میں نشاستہ گلوٹن سے مبرا کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی جزو تھامین کی کمی کر سکتا ہے۔

• بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود نامنرلینٹی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

• یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم ڈیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈائٹ کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی الجھن یا مسئلے سے دوچار نہیں ہوں گے۔

• ماں بننے والی خواتین وٹامن B-12 کی کمی دور کرنے کے لئے کسی

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زود ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول منوتا کرتے ہیں یا صحت کے لئے قطعاً مفید نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کنکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی مدد سے صاف کیجئے اور پھر پینک کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھالنے تو گرہ صاف ہوگی۔ اس کے بعد دو پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

• نئے چاولوں کو صاف منہ بھگو کر کھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

• سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد بدلت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

• پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالے کہ جس سے وہ دم پڑا سکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

• چاولوں میں کوئی شکر اور نمک کم ہوتا ہے۔

• ہڈی یا اسہال کی صورت میں مونگ کی دال کے ساتھ چاولوں کی پتلی

ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشین زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

جب بھی ہم کف کا استعمال لباس کے جانے سے کریں تو اس سے مزاد استین کا ایسا براہ ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھلکا ہے۔ اس استین پر مختلف اشکال کے من لگتے ہیں۔ مزاد نہیں ہو تو اسٹل (آرائشی زیور جو من لگنے کے دہرے من لگنے سے مزاد ہرے کان کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔

خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی منجات میں آپ نے تھو، لوکا، لوک، اٹھائی اور ہاف بی سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش ایسا پروڈکٹس ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین بچے سنورے کے پتے، روایت اور جدت کا امتزاج چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید رواج کی بدولت سے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے، اے کے کے رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی لوکی اور مینا کاری میں کی روشنی شادیتوں اور زبرائن کی پرکاری دیکھنے میں آتی ہے۔

نوجوانوں میں اسٹیمٹ جیولری پسند کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ Midi Rings ہوں یا ٹیکسٹ سے ایئر کفس تک جگہ گاتے، جھلکاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوٹ میں روایتی جھمکوں اور بندوں، ہاروں اور گلوٹھوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں افقی، عمودی، آڑھے ترچھے غرضیکہ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو وہ اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سیفا اور دیگر رنگینوں کے علاوہ بالیاں پہنے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لباس اور تقریب کے پیش نظر اپنے بالیاں اور بندے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک حسین ماڈل اور اداکارہ ایما وائسن نے کان تو نہیں چھدوائے مگر اوپری سطح پر تین بالیاں پہنے دیکھا گیا ہے۔

پاکستانی جوہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 21، 22 کیراٹ اور ایک ٹین میٹر کیل میں بھی ایئر کفس تیار کئے ہیں جنہیں خواتین مختلف موقعوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما تلپنے جڑے تو کہیں نازک پتیوں کی شکل میں لہریے دار بل کھاتی ندی کی مانند کان کا حصار کھینچے یہ ایئر کفس آپ اپنی مثال آپ ہیں۔ آپ چاہیں تو موتیوں کی ٹوکڑی لڑی سے بھی ایئر کفس بنوا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ پریمی لباس جنہیں بالقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا نیز زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب چلتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نئے ہر گشتی کی ہوا وزل کے تار جھنڈا اٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے ج جج کا کمال!



ٹوننگ لوشن...

یہ میک اپ سے پہلے تروتازہ رکھتا ہے
جلد کو تونا اور چکنائی سے پاک کرتا ہے

ٹوننگ واصل و رنگی اور صفائی کے عمل کے بعد درجہ حوات والی چکنائی کو صاف کرنا
ساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

ٹوننگ لوشن جلد کو تروتازہ بناتا ہے، اس کے علاوہ یہ
جلد میں دوران خون کو زیادہ تر کرتے ہیں۔
اسٹریچٹ لوشن کو روکنے کے ساتھ استعمال کریں لیکن
اگر آپ کی جلد خشک ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور
بلکے ہاتھوں سے تھپتھپاتے ہوئے لگائیں۔ روئی کو
اچھی طرح سے ٹوننگ لوشن سے بھگو کر رخساروں،
ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ
قسم کا ٹوننگ لوشن لگائیں بھی کا میکس کے انتخاب میں
قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی ساکھ پر
سمجھوتہ نہ کریں۔
اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ایلا ہوا یا
منزل والا ٹھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے
ٹوننگ کر سکتی ہیں۔ انھوں نے کھانے کو بچا کر صاف کرنا
زیادہ موزوں ہے۔

اسٹریچٹ لوشن کیسا کام کرے؟

یہ جراثیم کش لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال ان
لوگوں کو کرنا چاہیے جن کی جلد حساس ہو۔ کیکل
مہنہ بول یا چھانچوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید
ہیں۔ مختلف اسٹریچٹ لوشن کیسے بنتے ہیں۔ اگر آپ
استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنالیں تو یہ
زیادہ مناسب ہے۔

لیمون والا اسٹریچٹ لوشن

لیمون کارن

ڈبلڈ واٹر 16 بڑے ٹچ
ٹھنڈی میز ویت 1 بڑا ٹچ
ان اجزاء کو ملا کر روئی کی مدد سے کھانچا ہوا کو صاف
اور بند کرتا ہے

گلاب کا اسٹریچٹ لوشن

گلاب کی پتیاں 500 گرام
ڈبلڈ واٹر 1 لیٹر
سوڈیم بیس ویت 1 بڑا ٹچ
پانی کو ابال لیں اور اس میں گلاب کی پتیاں کو بھگو دیں۔
ٹھوڑی سی مقدار میں سوڈیم بیس ویت کو اس میں ملا لیں
ملائیں۔ روئی کے ذریعے اس کو لگائیں یہ جلد کو چھریوں
سے دور کرنے کے لئے بھی بہت اچھا ہے اور جلد کستی
بھی ہے۔

ضندل کی لکڑی کا اسٹریچٹ لوشن

ضندل کی لکڑی کا تیل 6 بڑے ٹچ
سوڈیم بانی کاربونیٹ 5 گرام
روغن بادام 2 چھوٹے ٹچ
عرق گلاب 4 بڑے ٹچ
سنگترے کا رس 4 کھانے کے ٹچ
شہد 1 بڑا ٹچ

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں
گردن اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو
فرق میں رکھ دیں اور گاتار کچھ روز استعمال کریں۔ فرق
آپ خود دیکھ لیں گی۔

Toning
Lotion

Toning
Lotion

FOR ALL SKIN TYPES
POUR TOUS LES TYPES DE
PEAU
SHOULDER LOTION TO
ONLY FACE FOR HYDRATION
L'ETRE VIVANT POUR FAIRE
LA PEAU AU NOIR HYDRATA
177.5 mL / 6.0 US FL



توطائسٹر مضبوط

چک پوسٹ پیس

فقولہ ہے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

والله اعلم

جسم میں خلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے راستے شہزوں یا بھڑا خاتم پذیر ہوتے ہیں۔ منہ کی حد جہاں شروع ہوتی ہے وہاں سے غذا اور سانس کی نالیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب جسم کوئی بھی دوا کاں یا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی خلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو ناک و خلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی خلق میں ہوتا ہے۔ ان نئی وجوہ کی بناء پر خلق کو جسم کا جانشین کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آ کر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرایت بھی کر سکتے ہیں۔ چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان ہمہ وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے خلق کی ایست کے چیر نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ناسلو کی صورت میں دو پہرے دار بٹھا دیئے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر مزہ کھول کر خلق کا معائنہ کیا جائے تو خلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گٹھیاں یا غدود نظر آئیں گے یہی ناسلو کہلاتے ہیں۔



عام طور پر بار بار گلا دکنے، بخار رہنے اور نکلے میں درم درہنے کے باعث آرٹھریٹس کے انہیں نگاہا دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ این ڈی 24 گھنٹے میں دھوبی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اس مقام پر رکھنے کے لئے تاکہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچا سکیں۔ بعض اوقات سانس یا پھر درم کی صورت میں انہیں نگاہا تاگزیر ہو جاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ انہیں نگاہا لے سے قبل ہر ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔

عام طور پر نائسلاز میں درم کی شکاریت، بچکان اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔
یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری نہیں ہے۔ خالص طور پر جب
موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو، تو بچکان اور نوجوانوں کو خاصی
احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ تنگ، تاریک، سہلن زدہ مکانوں میں رہتے ہیں
وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

پانی میں پھینکا، سردی لگنا، کھٹی چیزوں یا بہت تیز مٹھا کھانے والی اشیاء کھانا پانے کے بعد پانی پی لینا بھی ناسلزلہ میں درم کا باعث بنتا ہے تو ایونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی خطر کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چوگم، مانی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال، گلے کی خرابی کی بقیہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنے کی عادت ڈال دی جاتی ہے انہیں بھی ناسلزلہ کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی چوستے رہنے سے خلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی پیچھے کر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ناسلزلہ سوجھے رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض وبا کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ناسلزلہ کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درو بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس

سے کانوں میں ٹیسس اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بغض اوقات سردی لگے کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

مانسلز کی علامتیں

گلے کے سرخی جانب زیریں چیزے پر ہاتھ لگانے سے گرم محسوس ہونے کی چیز لکھنے سے سینہ دشواری ہو اور درد ہو تو اس تصویر میں علقن کا فوری معائنہ کروالینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گھنٹیاں سرخ اور تورم نظر آئیں تو فوراً کمز سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جاسکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے مانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

[illegible]

ریڈرز کلب



• دالدا ایڈوائزرز کی بہنوں اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر دالدا کا دسٹر خوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔
• کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
• درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

• دالدا ایڈوائزرز کی بہنوں کی جانب سے مسجد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ
• بین شریکیت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پائسر
• دالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
• ان کے تھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور حقیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
• شاندار مواقع

• دالدا کا دسٹر خوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
• حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
• پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

دالدا کا دسٹر خوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? پناہ پتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں _____

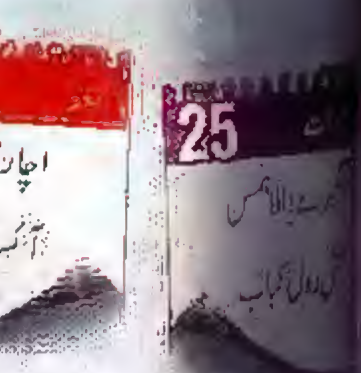
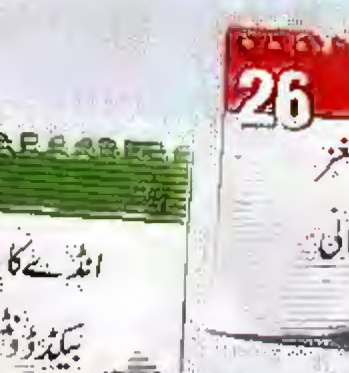
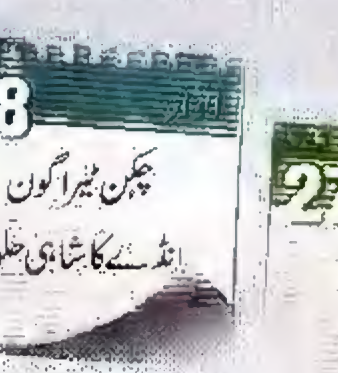
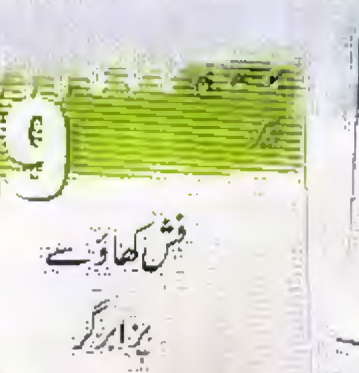
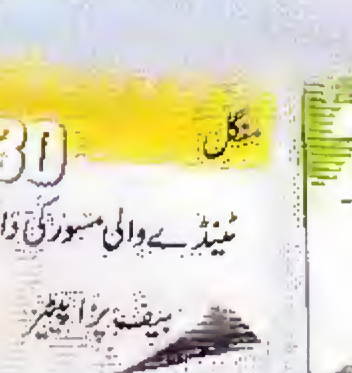
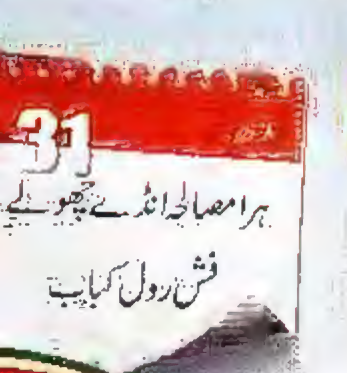
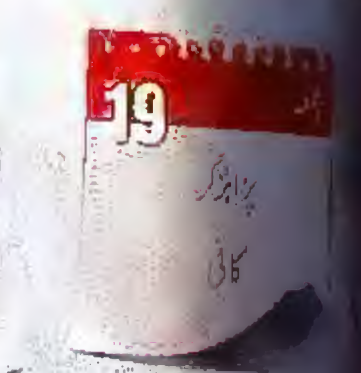
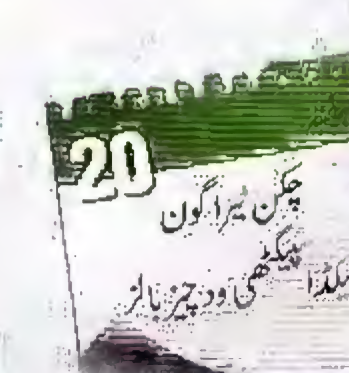
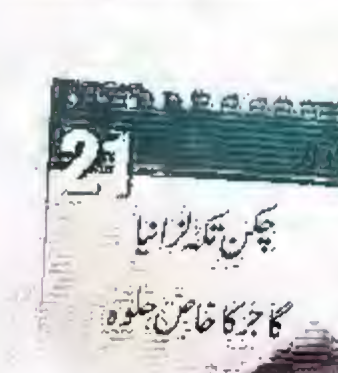
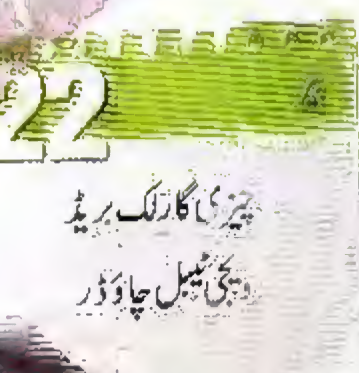
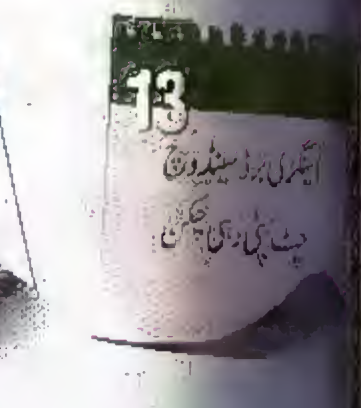
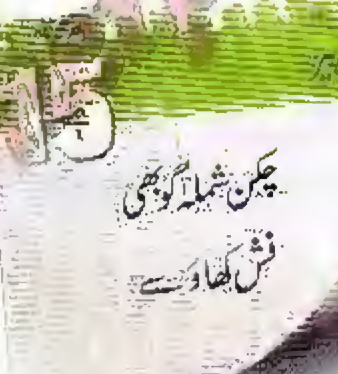
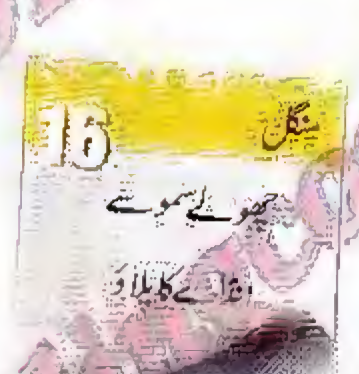
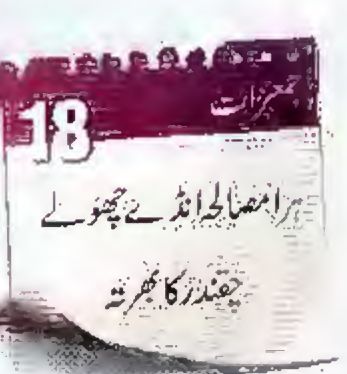
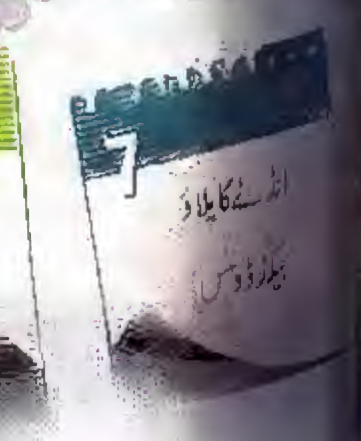
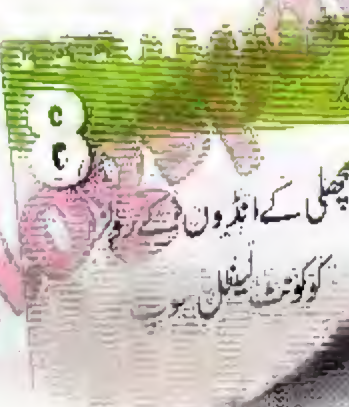
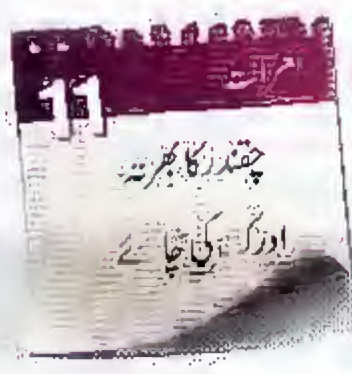
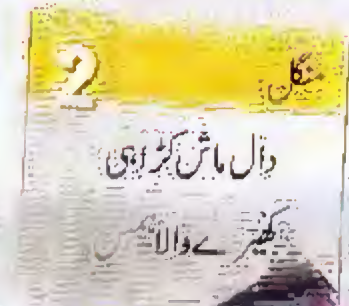
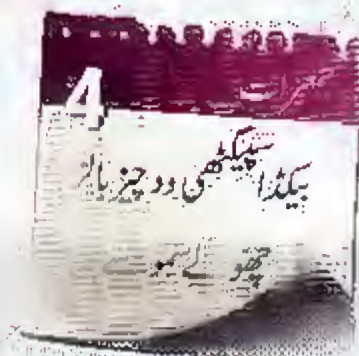
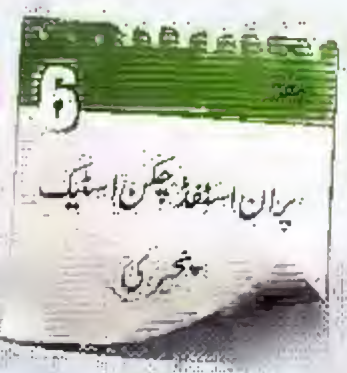
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? دالدا کا دسٹر خوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون: 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com، ای میل:

آج کیا پکائیں؟





وکیٹیل چاؤڈر

اجزاء:

پالک	200 گرام	شک	حسب ذائقہ
فریج بیز	100 گرام	پسا ہوا پیسن	ایک چائے کاج
آلو	تین عدد درمیانے	کالی مرچ پیسن ہوئی	ایک چائے کاج
شروم	چھوٹے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شمالہ مرچ	ایک عدد	مارجرین پاک پیسن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیال	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوٹ کر لیں۔ شروم اور شمالہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر باریک گائٹ کر رکھ لیں۔
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آگ پر گرم کر لیں اور اس میں باریک کئے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرانی کریں۔
- پھر اس میں کئے ہوئے آلو ڈال کر فرانی کریں اور دو پیالی تخی یا پانی شامل کر لیں۔ ڈھک کر دو درمیانے آٹج پر آلو گھلے تک پکائیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ پینڈ کر لیں۔
- مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر اس میں پیسن اور پالک ڈال کر ہلکی آٹج پر ڈھک دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شروم، شمالہ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرانی کریں۔
- اسے آلوؤں والے کچر میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی چٹیاں چھڑک کر ہلکی آٹج پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند شک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریج بیز کریم بھی شامل کریں۔



کو کوٹ لپٹل سوپ

اجزاء:

سبزی دال

کڑا لکڑی

نمک

اس کے لئے

اورک

پار

ایک پیالی

تین پیالی

حسب ذائقہ

تین عدد

ایک انچ کا کٹرا

دو عدد

گاجر

بلدی

ثابت رائی

تیز پات

ہرا دھنیا

لیمبول کا رس

ڈالڈا لیو آئل

دو عدد

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ایک پتہ

آدھی گھی

چار کھانے کے چمچ

تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

1. دال کو دھو کر بھگو دیں، پیاز اور گاجر کو باریک چوب کر لیں۔
2. تین میں ڈالڈا لیو آئل کو بھکا سا گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی شامل کر دیں۔
3. درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آجائے تو اس میں دال، گاجر، تیز پات، نمک اور کو کوٹ ملک ڈال دیں۔
4. ہلکی آنچ پر پندرہ سے تین منٹ پکائیں تاکہ دال اچھی طرح گھل جائے۔
5. علیحدہ کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل میں اورک لہسن، رائی، بلدی اور ہرا دھنیا ڈال کر فرائی کریں اور اسے خوشبو آنے پر سوپ میں ڈال دیں۔
6. تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات نکال کر سوپ کو پلینڈر میں پلینڈر کر لیں اور دوبارہ سے تین میں ڈال کر تازہ کرنی پتے ڈالتے ہوئے گرم کر لیں۔

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر لیمبول کا رس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

الزام: چار سے پانچ کے لئے



بیف پزا پیٹیز

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	انڈا	ایک عدد
بھنا ہوا قینہ	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
چیز	ایک پیالی	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چٹنی	ایک چائے کا چمچ	تھانم	آدھا چائے کا چمچ
شک خیر	ایک چائے کا چمچ	چلی گارلک ساس	چار کھانے کے چمچ
دودھ	چار کھانے کے چمچ	ڈالدا کو گل آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چٹنی اور خیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خیر کا کچرا، آدھی پیالی پسی کیا ہوا چیز اور چار کھانے کے چمچ ڈالدا کو گل آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر ٹیل کر خیر کی پائپ میں سے چوکور کاٹ لیں
- کٹے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پھیلا کر لگا لیں، پھر اس پر بھنا ہوا قینہ اور شک خیر کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے ادون میں بیس سے چھپکس منٹ کے لئے یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیٹیز کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اوزا گر چاہیں تو درمیان میں آج پر کڑا ہی میں ڈالدا کو گل آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا پیٹیز کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- سٹیکھنی کو دس سے بارہ پیالی پانی میں اسی درنا لیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں ڈالڈا کنولا آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- بغیر کانے کی چھلنی کے ٹکڑے زکات کر دو لیٹن اور ان پر ہلکا سا سندھ چھڑک کر دوسے تین کھانے کے کچھ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کرے۔ پیاز کو ملاک سنہرا فرائی کر لیں
- اور ک لہسن اور زیرہ ڈال کر کچھ چلائیں، پھر نماز اور مرغیں ڈال کر ملا لیں۔ اسی درنا میں کڑا ہوا اچھی طرح گل جائیں
- فرائی کی ہوئی چھلنی ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور پھوسے سے اتار کر رکھ لیں
- تین کوناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرغیں شامل کر دیں۔ ہلی آگ پر ایک گھنٹے تک پکا کر پھوسے سے اتار لیں پھر نمک اور لیووں کا رین شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

اسٹیکھنی کو گول ٹرے جس پھیلا کر رکھیں، درمیان میں مصالے والی چھلنی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسٹیکھنی کڑی پتے اور سنہری فرائی کے ہوئے لہسن کے باریک کٹے ہوئے جوڑوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

گوکونٹ تلک بنانے کے لئے ایک پیالی پیسے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ پیالی تھنڈا پانی ڈال کر دوسے تین منٹ کے لئے بلیند کر لیں۔

فشن کھاؤ سے

اجزاء:

ایک ٹکٹ (200 گرام)	میں	چار کھانے کے کچھ
آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
حسب ذائقہ	ہلدی جیسی ہوئی	آدھا چائے کا کچھ
ایک کھانے کا کچھ	لیووں کا رین	دو سے تین کھانے کے کچھ
ایک عدد	ہری مرغیں (باریک کی ہوئی)	دو سے تین عدد
ایک چائے کا کچھ	لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
ایک چائے کا کچھ	کڑے پتے	حسب پسند
ایک چائے کا کچھ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
دو سے تین عدد		
دو سے تین پیالی		

تاری کلاوت: میں سے چھپن منٹ
پائے کلاوت: ایک گھنٹہ
فرما: چار سے پانچ کے لئے



بیرونی لاجپوری ایجنسی پوائنٹ
ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
دکان نمبر 13 صدر بازار برہی پور

دال ماش کڑاہی

اجزاء:

دال ماش	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	قصوری مٹی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لیسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت اورک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو ٹکڑے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	باز جین یا گھن	دو ٹکڑے کے چمچ
		ڈالڈا کوٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر ابال کر نکالیں لیکن کھلی رکھیں
 - نمک کو ابال کر چھلکا نکالیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوبلے لیں۔ اورک، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کٹ کر رکھ لیں
 - چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں نمک، اورک، اورک لیسن پسی ہوئی لال مرچ، سفید زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
 - پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں تاکہ مٹھا لچوں کا پچا پن نکل جائے
 - ابلی ہوئی دال شامل کر مائیں اور بکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
 - دال میں مصالحے رچ جائے تو اورک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر بکی آٹھ پر پوم پر رکھ دیں
 - پانچ سے سات منٹ بعد چوبیس سے اتار تے ہوئے اس میں قصوری مٹی اور باز جین یا گھن شامل کر لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم دھن میں نکال کر پرائے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس میں نمک، پیپر، اور پیپر کاغذ سے لے کر گریل میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح پیرا لگائیں کہ وہ بڑا رہے
- لہسن، گلیں، کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، اور پیپر کاغذ سے لے کر گریل میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح پیرا لگائیں کہ وہ بڑا رہے
- اس سے چکن بریسٹ کو میزینٹ کر لیں اور پیپر سے لے کر گریل میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح پیرا لگائیں کہ وہ بڑا رہے
- چھینکوں کو صاف دھو کر رکھ لیں چکن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگا آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں اورک
- لہسن، لال مرچ اور چھینک لے ڈال کر درمیان آئی پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آئی تیز کر کے آتی درجہ تین کر تھیل علیحدہ ہو جائے مانی تھیل سے چھینکوں کو نکلے ہوئے
- چکن بریسٹ میں دبا دبا کر رکھ دیں
- گرل چکن کو درمیان آئی پر چوبے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگا آئل
- ڈال دیں
- میزینٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سوٹ ڈرک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آئی تیز کر دیں کہ ڈرک
- ڈالنے سے گرل چکن پر شعلہ پڑ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پخت جائے گا۔
- اسی طرح سے سارے اسٹیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان جزیدہ اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں۔ حسب پسند میز یوں کو ہلکا سا ابال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔

پران اسٹفڈ چکن اسٹیک

آدھا کلو	دو ہزار سا ساس	دو کھانے کے چمچ
200 گرام	پنسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پنسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	سوٹ ڈرک	آدھی پیالی
تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو لگا آئل	حسب ضرورت

پانی کا رنگ

پندرہ سے تیس منٹ

تین سے چار کے لئے



انڈے کا پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی	ہفت ذریعہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گلدی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	عماثر	دو عدد درمیانے
اورنگ پس پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو لنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور عماثر کو باریک کٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو بالائی میں اویچاواؤں کو دو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو ہلکا سا چینٹ لیں اور انڈوں کو چھیل کر کاٹنے سے نکال لیں، اس میں کالی مرچ اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- پیاز میں ڈالڈا کو لنگ آئل پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو گری فرمائی کر لیں
- اس میں زیرہ اور اورنگ پس ڈال کر ایک سے دو منٹ فرمائی کریں، پھر اس میں کٹی ہوئے نمک اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چینٹا دیتے ہوئے بھوئیں
- جب نمک اور پیاز اچھی طرح ملا کر ڈالڈا لیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی آگ پر پختہ رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے اور دہی کا کچھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور توئے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاواؤں کو ڈش میں نکال لیں اور دو پہر کے کھانے پر سلاد اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤں کا لطف اٹھائیں۔



مچھلی کے انڈوں کے رولز

ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اور پانی باریک چٹائی پر رکھ کر کال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- دو چمچ کی بدھ سے احتیاط سے ملائیں تاکہ مصلحہ اچھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لیے کباب بنالیں
- مینڈے میں نمک اور لہسن کا پاؤ ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین گھانٹے کے لیے ڈالیں فلاور آئل اور حسب ضرورت تھنڈا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پاؤں کے چوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور نوکھ پکٹ کی بندھنے سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے مینڈے کے کپچر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑا ہی میں ڈالیں فلاور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو مینڈے کے آمیزے میں ڈبوئے ہوئے سنہری قرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان صفرورہ کو گولی کی چٹائی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:	250 گرام	منہدہ	ایک پیالی
مچھلی کے انڈے	حسب ذائقہ	انڈے کی سفیدی	ایک عدد
لہسن کا پاؤ	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
نمک	آٹھ سے دس عدد	لیموں کا رس	دو گھانٹے کے لیے
پانی کی برقی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالیں فلاور آئل	حسب ضرورت
خیر مرچ پانی	آدھا چائے کا چمچ		

باری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
فریگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
لہذا: آٹھ سے دس عدد



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھر

کھیرے والا، مہمس

ترکیب:

- سفید چنے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر بلیندر میں گدرا پیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیمنوں کا رس، نمک، تازہ سیس اور ڈالڈا (اولیو آئل) ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر پھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاطاً اُسے کھیرے کے چمچ نکال لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے مہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اشارز کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سناو کے طور پر پیش کریں۔

اجزاء:

- | | | | |
|--------------|---------------|-------------------|------------------|
| سفید چنے | دو پیالی | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| کھیرے | دو سے تین عدد | سفید مرچ | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | اجنب ڈالڈا | لیمنوں کا رس | چار کھانے کے چمچ |
| لہسن کے جوئے | دو سے تین عدد | تازہ سیس | تین کھانے کے چمچ |
| تازہ لال مرچ | دو عدد | ڈالڈا (اولیو آئل) | چار کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت:

دو گھنٹے

بنانے کا وقت:

پانچ سے سات منٹ

افراد:

چھ سے سات کے لئے



صحت مند کھانے بنانے کی صحت مند نگہداشت

ٹینڈے والی مسور کی دال

ترکیب:

- دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں چند رہے تین منٹ کے لئے بھگو دیں۔ ٹینڈوں کو چھیل کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان آج پر گرم کر دیں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرامی کریں۔
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے، ہلدی اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہوا پانی ڈال دیں۔
- پہلے درمیان آج پر پکا کر مال آنے دیں پھر آج بکلی کر کے دال اور ٹینڈے بکلی ہو چکے ہوں۔ اٹی کارس ڈال دیں۔
- فراہمیک چین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں زیرہ، کڑی پتہ اور قابوت لال مرچ ڈال کر کڑا لیں اور دال پر بکھار لگا دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم دھس میں نکال کر تازہ کڑی پتے سے گارنش کر دیں اور ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ	تفید زیرہ	دو پیالی:
چھ سے آٹھ عدد	ٹایت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
چند عدد	کڑی پتے	حسب ذائقہ
آدھی پیالی	اٹی کارس	ایک کھانے کا چمچ
آدھی پیالی	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
		ایک چائے کا چمچ

پندرہ سے تین منٹ
پندرہ سے تین منٹ
چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



اینگری برڈ سینڈ وچر

ترکیب:

- بشریف بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانے کی مدد سے گو دلیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ اور کٹ لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے لگے اور پانی (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے اس کا ٹھپ سچ رہے)
- بالکی آٹھ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گل جائے گا
- چونکہ اسے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلاسر کو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سلاکس پر پہلے آلو کا کچر لگائیں
- پراپر سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرنڈے کی شکل بن جائے۔ گاجر کے ٹکڑوں سے ناک بنا کر اوپر کئے ہوئے ڈبٹوں اور مایونیز کی مدد سے آنکھیں بنالیں

پریزنٹیشن:

یہ ڈالڈے اور غذا ایبیت سے بھر پور سینڈ وچ بنائیں کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بخٹے لگے۔

اجزاء:

گوشت کا ثابت ٹکڑا	دو کلو	آدھا کلو	بشریف
اورک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	حسب ضرورت	ڈبل روٹی کے سلاسر
لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	حسب ذائقہ	نمک
نمک	ایک چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسلی ہوئی
قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ	دو عدد	آلو
مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ	آدھی پیالی	مایونیز
نمک	آدھی پیالی	ایک عدد	گاجر
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ	ایک سے دو عدد	سیاہ زیتون

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد



آپ کو کون سی پسند ہے، مزے اڑائیں

بیکڈ ڈونٹس

ترکیب:

- سب سے پہلے اوون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لیے گرم کر لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور ویکنگ پاور ملا لیں
- مارگریٹن یا کھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ اوٹل روٹی کے چمکے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں دو پوہ، دہی، ایڈ اور وینلا ایسنس ڈال کر گندھتے ہوئے آگے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے کوکی کے سانچوں میں پش کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آگل نکالیں
- تیار کئے ہوئے ڈونٹس کے کچھر کو گھی یا پانچک بیگ کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
- کوکی ٹرے کو اوون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لیے یا پچھلے نمبر سے ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے ہونے دیں اور اس پر حسب پند آٹنگ کر لیں یا کریم ڈنٹس پر صرف پسینے والی چینی چھڑک لیں۔

اجزاء:

تین چوتھائی پیالی	دو پوہ	ایک چوتھائی پیالی
ایک چوتھائی پیالی	دہی	ایک چوتھائی پیالی
ایک پگلی	ایڈ	ایک پگلی
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی	مارگریٹن یا کھن	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آگل	حسب ضرورت

پارلی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 ویکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
 انداز: دس سے بارہ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس لے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- بخنی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دھو کھانے کے کچھ ڈالدا کو ٹکٹ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر اہلی آگ پر پکھنے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور بخنی آدھی پیالی رہ جائے تو چھ لپے سے اتار کر بخنی کو چھان لیں
- خشک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر پکا سا خشک میڈہ چھڑکیں اور اسے فرائنیک پین میں ایک کھانے کا کچھ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اتنی فرائنیک پین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو پکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور پھر اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا کچھ میڈہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی شامل کر کے ماس بنالیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ماس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ماس سے نکال لیں
- ماس میں میرا گون اور ایک کھانے کا کچھ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک کو پلیٹر میں رکھیں اور اوپر سے میرا گون ماس ڈال کر اہلی ہوئی ہنریوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ٹیرا گون

اجزاء:

چکن بریسٹ	ڈالدا	میدہ	حسب ضرورت
ٹیک	حسب ذائقہ	خشک میرا گون	آدھا چائے کا کچھ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا کچھ	سفید سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے کچھ
بخنی	آدھی پیالی	ڈالدا کو ٹکٹ آئل	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے تین منٹ
پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ
افراز: تین سے چار کے لئے



اپنے پیاروں کے ساتھ بنا لیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، شام کو پھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور ادھک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں جارت گرم مصلحہ کر لیں، پھر ادھک بھین اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھوئیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکا دیں کہ گوشت اودھکا ہو جائے
- فریجنگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں شام کو چار سے پانچ جارت مزاج کر دیں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادھک اور چھلنی ڈال کر سنہری فرانی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈا کو کنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں اور اس میں کئے ہوئے مٹا ڈال مریج، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور دہی ڈال کر بھوئیں
- پھر اسے فرانی کئے ہوئے شام کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آگ پر گوشت کو مکمل گھٹے تک پکا لیں پھر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چوبیسے سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتار تے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دال میں نکال کر حسب پسندیمان پائے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

شام کوشت

ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	آدھا کلو
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی	آدھا کلو
ایک کھانے کا چمچ	جارت گرم مصلحہ	شعب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
ایک اچ کا ٹکڑا	جارت ادھک	دو عدد درمیانی
چار کھانے کے چمچ	دہی	دو عدد درمیانی
دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
آدھی پیالی	ڈالڈا کو کنگ آئل	ایک چائے کا چمچ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ اگر اوپر چار سے پانچ کئے جائے



گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

اجزاء:

ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
چار عدد	چیز	آدھی پیالی
آدھا چائے کا چمچ	نارنجین پائش	چار کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: تین سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- 1. لیسن کے جڑوں کو پھیل لیں، دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر لیں۔
- 2. نارنجین یا لیسن، پکا چھل لیں اور ڈالڈا کوئنگ آئل کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- 3. اس کچر میں نمک، کالی مرچ، پیاز، دھنیا اور پارسلے کو ملا کر رکھ لیں۔
- 4. ڈیل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، لیسن والی چھری کی مدد سے پیاز کے ہونے والے روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں۔
- 5. ڈیل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، لیکن فوائل میں اچھی طرح لیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔
- 6. پھر بلیک شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم اوون میں ڈھک دیں۔

گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- 1. تین عدد درمیانے سائز کے آؤٹوں کو چھیل کر ان کے مونے سلائس کاٹ لیں اور ایلٹے ہوئے نمک لے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں۔
- 2. چھلانی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر ہلکا سا کارن فلاں چھڑک دیں۔
- 3. کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور آؤٹوں کے سلائس کو تیز آگ پر سنہری فرمائی کر لیں۔
- 4. آدھی پیالی مایو تیز میں دو سے تین جوئے لیسن کے پین کر ملا لیں۔

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اسٹارز کے طور پر انجوائے کریں۔



پھولے سمو سے

اجزاء:

ایک پیالی	سفید زیرہ	دو چائے کا چمچ
دو پیالی	پیٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
حبیب ذائقہ	دہی	دو کھانے کے چمچ
دو سے تین جوئے	چائے مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد درمیانی	دال VTF بنا ہتی	حبیب ضرورت
ایک چائے کا چمچ		

پتھر کا گھٹہ

ایک کھٹہ: دال سے بارہ منٹ

پتھر سے دس عدد

ترکیب:

- جنوں کو دھو کر سوڈا کے گرم پانی میں بھنک کر رکھ دوں، پھر درمیانی آٹے پر بال کر اچھی طرح گھالیں
- سمو سے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ دال VTF بنا ہتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر دھواں پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے لعل کے گھیلے پکڑنے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ دال VTF بنا ہتی کو پین میں گرم کر کے اس میں ایک کئی چھوٹی پیاز کو سبزی خزانہ کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھجیں اور اس میں دہی اور ایلے ہوئے پنے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور گھٹے کر لیں
- گوندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں، اس کی پوریاں تیل کر درمیان سے گات لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنا لیں اور اس میں چھوٹوں کا کچھر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہکا سا پانی سے گیل کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور باکر بند کر دیں
- تیار ہی میں دال VTF بنا ہتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان پھوسوں کو گولڈن فرامی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سموں کو بڑی چٹنی یا اٹلی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



پزا برگر

اجزاء:

نمیزہ	تین پیالی	ایک عدد درمیانی	پیاز
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدڑی پس پی ہوئی ایک چائے کا چمچ	چلی ساس
ادرنک لہسن پسا ہوا	دو چائے کا چمچ	چائے کھانے کے چمچ	شیر و موز
نمک	حسب ذائقہ	تین سے چار عدد	زیتون
ٹھنک غیر	ایک کھانے کا چمچ	آٹھ سے دس عدد	چیز چیز سلائس
دودھ	آدھی پیالی	چار سے چھ عدد	ٹماٹو کچپ
چینی	تین کھانے کے چمچ	حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل
انڈا	ایک عدد	تلنے کے لئے	

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکناؤ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

- نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور نیم ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ سپد سے تیل نمک، انڈے، چائے کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل چینی اور خیر ڈالڈا دودھ ڈال کر گوندھ لیں
- پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائے
- گوندھے ہوئے آٹے کے مناسب سائز کے پیڑے بنا لیں چکن کی ہڈی ہلکے ٹرے میں تھوڑے تھوڑے قاصلے سے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور ٹرے واڈون میں رکھ کر ان کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی ہڈیاں کر کے ان کو نمک، ادرنک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ بریسٹ کر کے رکھ دیں
- فرمینگ چین میں ایک سدا کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو لیکا سائز ہوئے تک فری کریں پھر
- ہیرینٹ کی ہوئی چکن کی ہڈیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گھٹے پر آجائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آٹے پیڑے کرتے ہوئے فری کر کے چوبیس سے اسی منٹ کے لئے

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے چکن کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف ٹماٹو کچپ لگا لیں اور دوسری طرف ہلاکا پیرہ رکھ دیں۔ درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر اوپر کئے ہوئے مشروم اور زیتون ڈالیں اور چیری کی سلائس رکھ کر اس مزیدار پزا برگر کا فریج فرائیز کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ڈال کا سترخوان



ہر امصالی انڈے چھولے

ترکیب:

- انڈوں کو ابال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور نمائز کو بائچک کاٹ لیں۔ اور کھن، ذریہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- کٹے ہوئے مصالحے کو دہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
- تین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی لال مرچ اور نمائز ڈال کر بھوئیں۔ نمائز اچھی طرح گل جائے تو اس میں دہی ڈال کر تیز آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملا لیں اور درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تیل غلیظہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر بالکل آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

آدھی پیالی	دہی	چھوٹا
دو عدد	نمائز	ایک پیالی
حسب پسند	پسا ہوا گرم مصالحہ	حسب ذائقہ
چار سے چھ عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
آدھی گھی	ہرا دھنیا	ایک عدد درمیانی
آدھی پیالی	ڈالڈا کو کنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
		ایک چائے کا چمچ

پندرہ سے تیس منٹ
پندرہ سے تیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



اچاری مغز

اجزاء:

نکڑے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
اورنگ لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلوچی	ایک چائے کا چمچ
نماز	دو سے تین عدد درمیانے	بھٹیائی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	براونشیا	آدھی چٹائی
ٹاپت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوکٹ آئل	
تیاری کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ		
پکانے کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ		
افراد:	چار سے پانچ کے لئے		

ترکیب:

- مغز کو س منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر فریج سے نکال کر چٹکی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو ساجھ ہی تمام تر گین بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گا۔
- پھر اسے دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔
- چونکہ یہ سب اجزاء کراچی طرح جھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین ٹکڑے کر لیں۔
- پیاز اور نماز کو چوپ کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سونف، کلوچی اور بھٹیائی دانے کو موٹا نمک لگا کر لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باز ایک کاٹ کر رکھ لیں۔
- پین میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- اورنگ لہسن، نماز اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے۔
- اگلے ہونے مغز کے ٹکڑے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں اور کٹا ہوا نمک لٹا پھیر کر کر لیں آج پر دم پر رکھ دیں۔
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چوبیس سے اسی منٹ لیں۔

پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیسی دوش کو آپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔



فش رول کباب

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہنگ	حسب ذائقہ	ہویا ساس	تین کھانے کے چمچ
اورنگ لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	سیرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیاں	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیال
آلو	دو عدد درمیاں	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

بیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورنگ لہسن ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر خشک کر رکھ دیں
- مچھلی کی پیٹھی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زیرہ، لال مرچ اور پھونٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبیس کے ہمار لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے بچیں) اور پھر ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے کانٹے سے بھر کر لیں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے پک کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، ہویا ساس، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچرے رول کی شکل کے کباب بنا کر پین سے پندرہ منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیاں آگ پر گرم کر کے ان کبابوں کو بیڑی فرنائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو بری چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

میری اینڈ فرینڈز کیلئے
میرے دوستوں کیلئے
میرے عزیزوں کیلئے
میرے عزیزوں کیلئے
میرے عزیزوں کیلئے



چکنی دہی چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ کر دہی میں ملا کر چھینٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان میں آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو پھرنی فرانی کر کے نکال لیں
- اسی تین میں اورنگ لیمن کو ڈال کر ایک منٹ فرانی کریں پھر اس میں دہی ڈالیں اور سناچھ لیں لال مرچ، دھنیا اور ہلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز کو ٹنگ آئل کے ساتھ ہینڈ کر لیں
- جب دہی کا پانی آٹھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر درمیان میں آگ پر پکے رکھ دیں
- دہی اور چکن کا پانی مکمل خشک ہو جائے تو آٹھی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں
- آٹھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر نیکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دوش میں نکال کر گھڑکی تارہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا کلو	لال مرچ پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ایک پیالی	پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درہمیائی	گرم مصالحہ پنا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دو عدد درہمیائی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آٹھی پیالی

پندرہ سے تیس منٹ
ٹینٹیس سے چالیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



چکن شملہ گوہی

اجزاء:

چکن	آٹا کھلو	ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پٹی ہوئی
پھول گوہی	200 گرام	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پٹی ہوئی
شملہ مرچ	ایک عدد	ایک پیالی	دہی
نمک	حسب ذائقہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	اجوائن
ادارک	دو تھوڑے کھڑا	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گوہی کے پھول علیحدہ کر لیں اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر پیسے کر لیں۔
- ایک پیاز اور ادارک کو پیس کر رکھ لیں۔
- دہی کو بیسٹ کر اس میں ادارک اور پیاز کا پیسہ ملا لیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں۔
- اس کچھر سے چکن کو میزینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (پختی در زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دو بالا ہوں گا)۔
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں گوہی کو اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں۔
- پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو نہری فرائی کر لیں۔
- پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکے کر رکھ دیں۔
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن وہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے۔
- جب پانی بخوڑا سا رہ جائے اور چکن اچھی ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گوہی شامل کر دیں اور بالکل آگ بجھ کر دیں۔
- سے بارہ منٹ پکا لیں۔
- پھر اس کو احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن ٹوٹنے نہ پائے۔ بھونتے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ بالکل آگ بجھ جائے سات سات منٹ دم پر رکھ کر اٹار لیں۔
- پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں کو باریک کر لیں۔ آٹھ کھٹی کوبک لے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں۔
- تین میں مارگریں یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ہکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں۔
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوب کی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور الٹی ہوئی آٹھ کھٹی ڈال کر فرانی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چھلے سے اتار لیں۔
- چیز یا زبنا نے کے لئے ڈبل روٹی کے سلاخوں کا چورہ کر کے اس میں دی مکھن اور اس میں لے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورہ گینا ہوا کاج چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پیٹھا پنڈ، نمک اور منیدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فرنیج میں رکھ دیں۔
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چیز یا زبنا کو منبرے فرانی کر کے نکال لیں۔
- خاص بنانے کے لئے پاک کو صاف دھو کر پارک کات لیں اور اسے گرم کے ساتھ ملا کر پلینڈر میں پلینڈر کر لیں۔
- دکھانے کے چمچ میدے کو دکھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں خوشبو آنے تک بھجھیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دو دھنیا مل کر لیں اور گڑی کا چمچ چلائے ہوئے اچھی طرح ملا لیں۔
- چھلے سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور پلینڈر کی ہوئی پاک ڈال کر ملا لیں۔
- شیشے کی بیکلک دس میں پہلے آٹھ کھٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر سائیں ڈال کر اوپر سے فرانی کئے ہوئے چیز یا زبنا رکھیں۔ آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔
- 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

بیکڈا سپیکھٹی ویڈ چیز بالز

اجزاء:

150 گرام	پیٹھا سوڈا	ایک چمچائی چائے کا چمچ
نیزہ پیالی	دودھ	ایک پیالی
حبیب ڈالڈا	فریش کریم	آدھی پیالی
ایک عدد درمیانی	ہیوزر بلا چیز	آدھی پیالی
200 گرام	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
دو عدد	مارگریں یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
چھ کھانے کے چمچ		

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



سہ رنگ ڈھولکے

اجزاء:

ماش کی دال	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
چاول	آدھی پیالی	پودینہ	چار کھانے کے چمچ
پنے کی دال	آدھی پیالی	ہرا دھنیا پتہ	آدھی گھٹی
مونگ کی دھلی دال	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد
اورب	دو اچ کا کھلا	کڑی پتہ	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	بھٹا سوڈا یا اینٹو	ایک چائے کا چمچ
		ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: 10-8 منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب

- چاول اور دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- ماش کی دال میں آدھا اورب کا کھلا، زعفران، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں نمک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ بھٹا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پننے کی دال اور مونگ کی دال کو ملا کر باریک ٹکڑے بنائیں اور اس میں ہلدی، نمک اور بھٹا سوڈا ڈال کر پھینٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- ڈالڈا کنولا آئل کو فرائینگ چین میں درمیانے آگ پر دو سے تین منٹ تک گرم کریں اور اس میں رائی، کڑی پتے اور تل ڈال کر فرائی کریں اور شیشے کی ادون پروف ڈش میں ڈال دیں
- پننے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈش میں ڈالیں اور ماکروو یا اوون میں تین سے چار منٹ تک رکھ دیں
- پھر ادون سے نکال کر اس پر ماش کی دال والا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے ادون میں رکھ دیں
- درمیان میں بوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو ادون سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

ادون سے نکال کر لمس کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
لمس کی چٹنی بنانے کے لئے کوس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ٹائٹ لال مرچ کے ساتھ تو سے پرسیٹک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹنی بھر نمک شامل کریں۔



اندھے کا شاہی حلوہ

ترکیب:

- بادام پستے خشک اور تاریل کو ملا کر پیس لیں، اندھوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پیسٹ لیں
- بخاری پیندے کی کڑاہی میں ڈالٹا VTF بنا ہوتی ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں ایسا ہوا میوہ اور گھوٹا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- اندھوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چینی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پیسٹ لیں، اس کچھ روکڑی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آگ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آگ ذریعہ بانی کر دیں
- زعفران کو مانیکرو ویاوون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کو چورا کر کے کیڑا ہا سنس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پرینٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذا آیت بھری دس کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

- چنگی بھر
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- ایک چائے کا چمچ
- دو پیالی

- زعفران
- بادام پستے
- پستے
- کیڑا ہا سنس
- ڈالٹا VTF بنا ہوتی

- بارہ عدد
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- تین سے چار عدد

دس سے پندرہ منٹ
چائیس سے پینٹا لیس منٹ
چھ سے سات کے لئے



گاجر کا خاص حلوہ

اجزاء:

گاجر	ایک کلو	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
دودھ	ایک پیالی	بادام پیستے	آدھی پیالی
کنڈرینڈ ملک	ایک پیالی	چاغوزے	آدھی پیالی
کھوپا	ایک پیالی	ڈالدا VTF چاہتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیسٹیس سے چالیس منٹ

افزاؤ: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھین لیں اور گدڑوں کی عدد سے کش کر لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو پھیل کر باریک کات لیں
- خالی فرائیگ پین میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر دھوپانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دودھ کو ابال کر گاجروں پر ڈال دیں اور گچ چلاتے ہوئے دودھ خشک ہونے تک تیز آگ پر پکائیں
- کڑا ہی میں ڈالدا VTF بنا سٹی کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے لگا سا گرم کریں اور الائچی کے دانے اور بادام پیستے ڈال کر کرکڑ بنالیں
- پھر اس میں گاجر ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈرینڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک گچ چلائیں
- ذرا سی آگ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چوبیس سے اٹار تے ہوئے کھویا شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام پیستے اور چاغوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سرویوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ پیش کریں۔



پنجیری

اجزاء:

ایک پیالی	پتے	دو پیالی
آدھی پیالی	کاجو	تین پیالی
آدھی پیالی	کشمش	ایک پیالی
دو پیالی	دالدا VTF جاپتی	ایک پیالی
		ایک پیالی

تیس سے پینتیس منٹ
بیس سے پچیس منٹ
سات سے آٹھ کے لئے

تاری کا وقت:

پائے کا وقت:

ترکیب:

- کڑا ہی میں ایک پیالی دالدا VTF جاپتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوند بکھائے، پادام، پستے، کشمش اور کاجو علیحدہ علیحدہ قرانی کر کے نکال لیں۔
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو مونا مونا کوٹ لیں۔
- اسی کڑا ہی میں بغیر دالدا VTF جاپتی ڈال کر سوچی کو بکلی آج پر خوشبو آئے تک بھجھکیں۔
- بھنا ہوا کٹا ہوا مینوہ اور کشمش ڈال کر بلا لیں اور چوبیس سے انار لیں۔
- پینٹی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں۔
- اگر قلیوں کی شکل میں بیانا چاہیں تو چوبیس سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور بکلی آج پر چینی کو گھٹنے رکھ دیں۔
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آج تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ یہ کچھ چلوے کی طرح سمٹ کر کڑا ہی کے درمیان میں آجائے۔

چکنی کی ہوئی بڑے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قلیوں کے نشان لگائیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قلیاں کاٹ لیں۔

پریز نشیٹشن:

گرم گرم دشن میں نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو ایئر ڈرائیو سے تھوڑا گرم کریں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ تحفے لے جائیں۔



ریڈرز میسپی کوٹیسٹ ونر
سایہ والی سے نادیہ کریم قرار پائی ہیں

ترکیب

- چقدر لوصاف دھو کر انہیں رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چقدر اچھی طرح دھو کر چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانے کی مدد سے ہلکا ہلکا چل لیں
- تین میں ڈالڈا کنولا آئل (بگھارنے کے لئے) دو کھانے کے چمچ محفوظ رکھیں (ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں اورک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں)
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی سنبری ہونے تک فرانی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چقدر ڈال کر اچھی طرح فرانی کریں اور اس میں ایک ہلال مرچ، ہلدی اور اہلی کا گودا شامل کر دیں
- درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اسے بولے سے اتار لیں
- علیحدہ تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں زانی اور کڑی پے ڈال کر کڑا لیں
- تیاری ہوئی چٹنی پر بگھار لگا کر دوبارہ چھوٹے پر رکھ دیں، ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پرائیجوں یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ نادیہ کریم کا تعارف

نادیہ صاحبہ کو کھانے پکانے کا بے انتہاء شوق ہے، وہ ڈالڈا کا سترخوان کی ریسپیٹ کو بڑی توجہ سے بناتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہماری ڈالڈا ڈرامز سروس سے رابطے میں رہتی ہیں۔ آئی ان کی بھجوائی ہوئی ترکیب شائع کی جاتی ہے

چقدر کا بھرتہ

اجزاء:

چقدر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ	غایت رائی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	اہلی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ پس ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ
انفراد: چھ سے آٹھ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شاندار پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650Rs میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1



2



3



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سیسکرپشن فارم

Name _____

Address _____

Phone No _____ فون نمبر

Email _____

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

نام
پتہ

تحفہ
ای میل

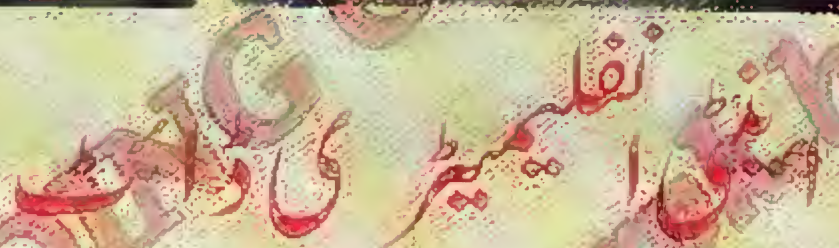
سیسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



درخشان قازونی

پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش و درد کرنے میں حیوانی پروٹین کی کمی نمایاں کر دے اور ادا کرتی ہے مثال کے طور پر جھلی اور جھینگے معدے میں جلن بھی پیدا کرتے ہیں اور غذائیت میں بھی اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی دہی لکھا لیا جائے۔ خشک میوؤں میں دام، براؤن ٹینس، اخروٹ، پھلپان وغیرہ سے مدد مستعد ہیں۔

ما لعمات:

بالائی کے ساتھ دودھ، ہلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوں، ہیرا ملی جائے، تازہ پھلوں کا جوں اور خالص سادہ ابلّا ہوا پانی، یہ تمام مشروبات آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

روغن است:

اومیگا-3 فیٹی ایسڈز اور مونو انسیچرید فیٹی ایسڈز جنہیں ایسڈز جنہیں وال فٹس آئیٹم 1، اولیوئل آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

چند اہم نکتے:

صبح ناشتے کے لئے اُلیہ بنائے، ہار و اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے رد عمل سے ہوتا ہے۔ عام طور پر پیشاب غذا میں بڑھتی ہوئی غم میں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں کی طرح ہلکی مزید ہضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر مبالغہ جی بھی بڑوں کے 3 بڑے کھانوں کو 6 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص کر ناشتے میں دالے اور دوپہر کے کھانے میں کچھ میوے کا استعمال آنتوں میں سوزش کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈائریٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے اسٹشیا انفلیٹری ڈائریٹ جس کی چند خصوصیات اور فوائد یہاں شائع کئے جارہے ہیں۔

کھلن اور سبزیاں:

• ہر گھانے میں پھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
• اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں ہری سبزیوں (کھیرا، گدڑی، سلاڈکا پتہ، پالک، زیتون، بزمبوی، پودینہ، جڑا جھیا) کرٹھیں اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو مٹھی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو ہی بہتر ہے۔

• پیریز یعنی استراپیڈ، بلویریڈ اور برس پیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی مسوڑھن دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں وٹا مینز معدنیات، فائبر، اعلیٰ آکسیجن اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

یہ دوا ایک نیا نسخہ ہے اور اسے صرف ایک بار استعمال کرنا ہے۔
اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر پینا ہے۔
اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر پینا ہے۔
اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر پینا ہے۔

وٹامن A2، سب کوری سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

وٹامن A2 کیا ہے

یہ ایک بے رنگ ٹیٹے ہے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور مزیوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے یا ایک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف عرصے کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینما ہال میں کچھ دیر کے بعد ہاتھ دکھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق تفصیلات اور باریکوں سے ہے وہ اندھیرے یا مدہم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے۔ کوئی وضاحت کے ساتھ تفصیلات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنا کم سے کم بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں جب چاند بھی نہ ہو دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور غدود کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد تیز، نہروں (خصوصاً سر اور ہڈیوں) کی صحت مند بنانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ کینسر خسرے اور کی خون کے امکانات کم کرتا ہے۔

وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر آبادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ یہی مائٹا ہے والی جوانی کو زمانہ بچپن میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامن کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ پھرانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچہ جس قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

ناخن:

اگر آپ بے لنگی غذا کھاتے ہیں اور خشک دودھ کا استعمال کرتے ہیں تو خیر وار ہو جائے اس دودھ میں وٹامن A2 موجود نہیں ہوتا۔ بغیر چکنائی والا خشک دودھ استعمال کرنا بہتر ہے۔

دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجہ، آم، سرخ، شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، ہرے پتوں والی ہزیوں میں پالکینا، Kale کے علاوہ ہیز میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ ہیزی جو مرغوانی، کلابی یا زردی مال رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جزو بنا کر اپنی اور اپنے بچے کی صحت پر ضرور دیکھئے۔





پیدل چلنے کے 7 فائدے

چل رہے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھر بھرے پن کا شکار نہیں ہوئیں گی۔ پیدل چلنے سے دورانِ نرم و چھپ بھی بہتر ہوتی ہے۔

آپ کا دل قوی ہو جاتا ہے: ہاں! اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھر بھرے پن کا شکار نہیں ہوئیں گی۔ پیدل چلنے سے دورانِ نرم و چھپ بھی بہتر ہوتی ہے۔

لیا بیٹس کا خطرہ دور ہوتا ہے:

سائنس کی اسیر میں بونورس کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں پیدل چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد لیا بیٹس کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

فالج کا خطرہ ملتا ہے: دورانِ خون کی رفتار مختل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک کم جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن وائل ہوئی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

قوتِ استقامت اور تندرستی کا خاتمہ ہوتا ہے:

ورزش کر کے کئی نفعیں ہیں ہوتی ہیں، ایک کا نام ایڈنڈورفین (Endorphins) ہے۔ دماغ میں موجود ایڈنڈورفین (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہو جاتے ہیں جن کے باعث مزاج میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ نفعیں اور تندرستی قوتِ استقامت اور تابعدار ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرتب ہوتے ہیں کبھی کوئی نئی زندگی نہیں ہوتا۔

سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے: سینے کے بعد جو خواتین چلتے ہیں 7 گھنٹے پیدل چلی کرتی ہیں انہیں بریسٹ کینسر کا خطرہ کم رہتا ہے جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلی کرتی ہیں ایک تحقیق کے بعد بتایا گیا کہ ان میں یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔

بھڑبھڑی ہڈیوں سے بچاتا ہے: پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھانے کے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چیلنج قدمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براجمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہیں اکٹھی ہوتی ہیں۔ خاص کر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک بیٹھ رہ سکتی ہیں نہ گھوم پھریں سکتی ہیں۔ ڈیسک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیسک ہی پر لیٹ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا واش روم جانے کے لئے ہی ڈیسک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد چیلنج قدمی بہت ضروری ہو جاتی ہے۔ ذیل میں پیدل چلنے کے اہم فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس بنیادی ورزش کو شامل کر لیں۔

یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:

ہالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد ہی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

ڈپریشن، پر مروجی سے نجات کیسے ممکن

دنیا جس تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پر مروجی اور ذہنی تھکان جیسی اعضائی بیماریوں کا شکار رہنے لگے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں جھگڑا و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اچھے بیٹھے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

ہر تین ہر بیسویں سال بچے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے۔ پورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درد یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے غلط تصور پر موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تصورات یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض روکن پر ان طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مایکروپول سینٹرز میں سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز رویے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔



کیا آپ اس وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہیں کہ آپ نے گوشت کھانا ترک کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور مسلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا اہم ترین جز ہو سکتا ہے۔ بنائے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آکسیجن کی ترسیل کا ذریعہ سرانجام دیتا ہے تو اگر آپ آئرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پر مردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر ریڈ مین آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہر کی سبز بون جیسے پالک، سلاڈ کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آئرن کی کمی دور کی جاسکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ بے انتہی بیٹھے، چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ہوں اور شدید تھکن یا پر مروجی

اگر آپ بہت زیادہ ادویات کو استعمال نہیں کر رہے

اگرچہ کچھ صحت مند لفظی کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دواؤں ایسی ہوں ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے ان کی ایک مثال Opiates پر مشتمل ہیں کلرز جن برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈیوڈ کالنگتے جن کی ایسی ادویات کا وقتی



محسوس کریں تو اپنے اچھے بیٹھے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت ادا محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو اکیلے کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آئے گا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلے ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں انرجی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکن انداز میں بیٹھے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

خوراں کا دور دیکھیں ڈپریشن کی انہیں وجہ ہو سکتا ہے۔

اطلاعات کے سینٹر فار برٹش کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درمیان

مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پرسکون اور مطمئن نظر آتے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

اگر آپ جیتے ہوئے لی وی کے ساتھ سونے کے عادی ہیں؟



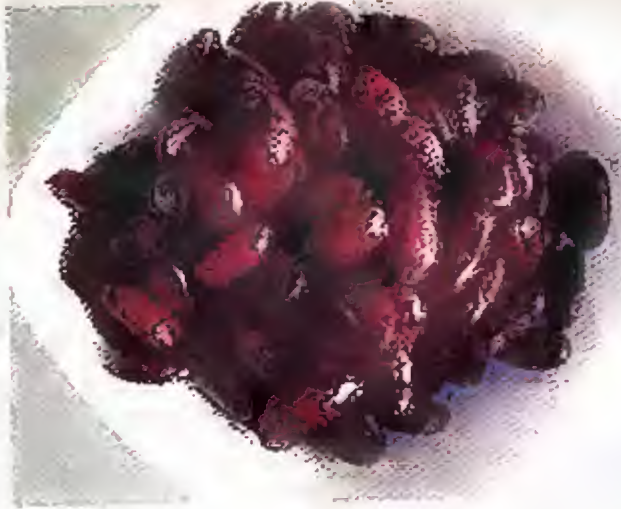
اگر آپ لی وی یا کسی اور چلتی ہوئی حالت میں چھوڑ کر سونے کے عادی ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج اٹکتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے غلیظات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آن لی وی یا کسی اور کی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غصے، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ کی رقم خرچ کیسے کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے جلدی بریدی جاتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لفافے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ کو یہ رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈونیشن وغیرہ کے لئے)۔ ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا



نفسیاتی تجربہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔



جاتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin پیدا ہوتا ہے جو کہ ایونل غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت سست محسوس ہوتی ہے۔

آپ کی غذا میں کیا ہے؟



جسم میں موجود فائبر کی ایک قسم موڈ سست کر سکتی ہے اور آپ کو ذہنی طور پر کاغذ کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں فیولوں کی ایک مناسب مقدار

ضروری شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ ہی اقسام کی دیگر خوراک شامل ہے گندم، پاستا وغیرہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری اثر حاصل کرنے کی کوشش کریں بہتر ہے کہ چند کیلے کھالیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ آستی اور ذہنی تھکن کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

اگر آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟



ماضی کی ناکامیاں اور مستقبل کے اندیشوں کے درمیان بھٹکتا ہوا آپ کا ذہن کبھی پرسکون نہیں رہے گا اور نہ ہی ایسی صورتحال میں آپ اس کام پر توجہ دے سکتے ہیں جو آپ اس وقت کر رہے ہوتے ہیں ہارورڈ کے نفسیات دانوں نے ایک اسٹڈی تیار کی

ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہ رویہ انہیں رفتہ رفتہ سماجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک مرد نے کے

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی چین کیمیکلز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقبل یا بے عرصے تک استعمال قدرتی کیمیکلز کی افراط کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں۔ ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فیملی کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کیمیکل کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ اپنے یا کالی کے عادی ہیں؟



اگر آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقبل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں جب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ وقت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ جڑ جڑے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کہا جاتا ہے جو جسم کو آکسجن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آکسجن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

اگر آپ فالن یا پٹنی بیمار ہیں؟



ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام اہم اجزاء کو متاثر کرتی ہے اس کی ایک وجہ ہورائیم اور ان سے پیدا ہونے والی ذہنی کمی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں ان کے ساتھ بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immunel سسٹم کمزور ہو جاتا ہے اور یہ سبب بیماریوں کو مزید بڑھاتا ہے یہ سبب Cytokines کہا جاتا ہے جس کے مدافعتی نظام کو مضبوط



ملنے کو کنگ ایک پیرتے نریکے خان

پانی، اللہ اور مہارت سے بھرا

ناہن ملک

نریکے خان انگریزی ادب کی مہارت والی طالبہ ہیں اور ان مضمون میں ماسٹر کر کے بعد ایم فل کرنے اور ملک سرحد میں رہیں۔ ان کی ساری کرنا چاہتی تھیں لیکن باورچی خانے اور پتی خانے کے شوق نے انہیں اپنے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ ہاں کچھ ایسے ہوتے ہیں کہ لوگ جو تین وقت کا کھانا بخورنا پکاتے ہیں۔ نریکے خان نے ملنے کو ایک لوگھالوں کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی بجھانے لیتی ہے۔ وہ گھر پر سطح کی اعلیٰ پروڈیوشن لوگوں کی طرح پکاتے والی ہیں اور اپنے گھر پر ہر 3 بجے سے تمام 6 بجے تک کنگ کلاسز لیتی ہیں۔ ہوم کو کنگ سے کلاسز تک کا یہ سفر کیسے شروع ہوا اور کتنی کامیابی سے باورچی خانے سے ان سے لے کر پوچھتے ہیں۔

نے ہوئے ہیں جاکر باقاعدہ شیفت کی نوکری نہیں کرتی۔ ساری بات کچھ اور وقت کی تقسیم کی ہے۔ دوسرے ہر طالبہ ہر دن کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پریڈیکشن شیفت کے روز میں لاتعداد اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ غذائیت کی سائنس سے شاید ہی واقف ہوں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ ہر یوں بھلوں کی کنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کونگ جانتے ہیں اور کارٹیکل کے ٹرمز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیفت نہیں ہوئے تو شیفت کے مددگار باورچی ہوتے ہیں۔“

”کونگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

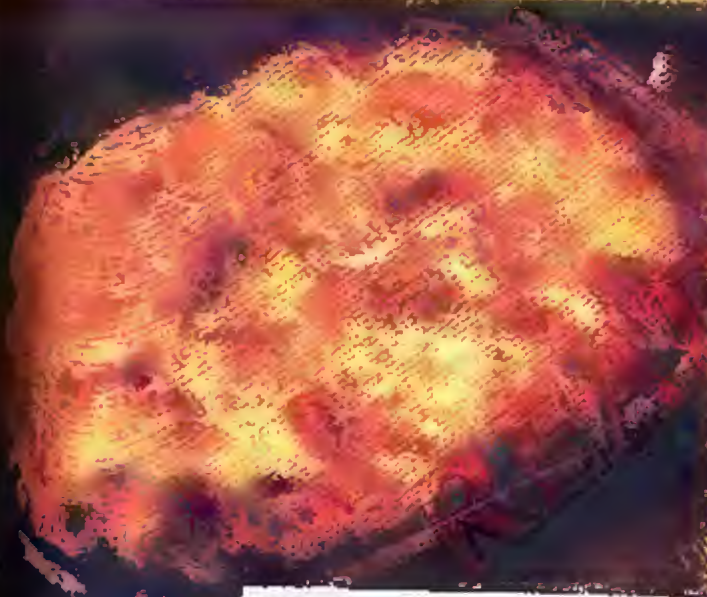
کیئرنگ کے برنس کے علاوہ کیئرنگی انسٹیٹیوٹ پیڈیاٹرک تریب دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسیپی آف دی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کارڈز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسیپیز لے کر اپنے انداز سے ٹی وی پر کھانے لگے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسیپیز دو چار ہفتوں بعد ٹی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہیے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ ان میں کیکیس، دیگر میٹھے ذائقے اور میکین ڈشز ہوتی ہوں۔ کیئرنگ کا برنس بھی ہے۔ ریسٹورنٹس کے مینیجمنٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریسٹورنٹس کو خدمات ہم پہنچائیں۔ مختلف ہوٹلز کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیک بنانے کی تکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ نفیس

مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ پکاتے کا شوق تھا۔ جب انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ کچھ شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنوں کا یہ عالم تھا کہ ریسٹورنٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریسٹورنٹ جیسا کھانا بنانے کی دھن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنوں کو حقیقت میں ڈھلتے دیکھ لیا۔

کرچی شہر کی بہت سی بچیاں اور خواتین نے کھانے پکانے سیکھے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہوٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو کنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسیپی کارڈز بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسیپی تو آپ کو دیا کہ کسی بھی چیز کے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھر پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے۔“

”آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟“

”اول تو سب کو گھر پر سطح پر اپنے کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی



Macaroni Cheese Bake



Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad



Chicken and Beans Chalopa



Cracker Fried Chicken



Spanish Patata Biavas

ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریش کو کر صرف وقت بچاتا ہے مگر آواز گوشت پائے نہاری، طعم اور کنا پکانے میں اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی میں ہٹو کر مٹی کی ہاڈی میں کنا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کنا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ آج بھی کو آٹے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جوہر متاثر نہیں ہوتے۔

”کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور مٹری کے رنگوں کا کھانے کی اشتہا بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟“

”بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو کچے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پلیٹر بلیک یا میروں یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں بیچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پلیٹر میں بیچائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔“



Steak on Bread

”آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟“

”اسان میں محبوب مندوخیل اور طاہر جہدیری پسند ہیں۔ یہ مذاہب اور تو انانی کے علاوہ کیونہری آرٹ کو سمجھنے والی شخصیتیں ہیں۔“

”بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی شپ بتائیے؟“

”یہ تو خاصا دلچسپ اور چٹائی کا کام ہے۔ آپ سینڈویچز کی فلنگ بنالیں۔ پڑا کی ٹانگ بنالیں۔ ہوا سا بنالیں کر گیسٹروں بن سکتے ہیں۔“

”پکانے کیلئے موزوں برتن، اسٹیل لیس اسٹیل بہتر یا ایلمینیم کے برتن یا پھر نان اسٹک میٹل۔“

”عام استعمال کے لئے زف اینڈ ہف برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔ دہیا بھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں۔“

”صحت کے لئے چائیز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟“

”زیادتی ہر چیز کی بری ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے مضر ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائیز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی کچھ اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گلاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔“

”پریش کو کر بہتر ہے یا عام دہی؟“

”دہی ہی بہتر ہے۔ پریش کو کر میں پکانے سے غذا کی اصل نرمی جتنی

بلک پریشی مانی سکرٹ بکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں کھانے کے اجزاء میں گڑ بڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آجائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری سچ میری شام اور رات بچن کے ارد گرد ہی گزرتے ہیں۔ میرا تعلق ارد گرد کے شہر لکھنؤ سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے مغلی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے کھتے اور دوسری یا لسانی لڑکی کی طرح چائیز سالٹیشن تھالی امریکن تھالی ریسٹاوریٹ اور ٹالین کھانوں کو دیکھنے کی کوشش کی۔ بلیٹک میں بھولی بڑی غلطیوں پر قابو پایا۔ میں نے دیکھا کہ جوان لڑکیوں میں بھی بلیٹک کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتدا بلیٹک سکھانے سے لگی۔“

”بزرگ کریم آکسنگ بنانا میری معمولی شپ ہے اور یہ بھی بتائیے کہ بلیٹک کیسے بنایا جائے کہ بہت دلوں کا تازہ رہے؟“

”دیکھئے بزرگ کریم ration بہت مست ہو جائے تو اسے سلاٹر مشین کر کے اسے بنایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بلیٹک کی تازگی چاہتی ہیں تو سب سے پہلے تیار کر دی ہوں کریم اور کوئنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہوئے پڑا کے کوئی جوں مثلاً ٹالین اسپنل یا اورج جوں چھوڑی ہی مقدار میں ملا لیا جائے ایک نرم اور خوشہ بنتا ہے۔“

”اگر آپ کو فوڈ ٹرنٹ کیک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟“

”یک ڈیزائن کے ساتھ ہتے ہیں اور تقریباً دو روز مجھے ملیں تو میں اپنی مغلی مذاہمتوں کا پچوڑ دے سکوں گی۔“

”آئی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”کھانے تو ٹالین تھالی چائیز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر بلیٹک پوچھیں تو بلیٹک کی روایتی دانے حال ہی میں میں نے چاکلیٹ چلی کیک بنایا اور کھانا کھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے۔“

”آپ کی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں؟ اگر آفر آئے تو کتنا کہاں جانا پسند کریں گی؟“

”کہیں بھی نہیں جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ فائین اور لڑکیوں کو سکھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیز میں ہوں۔ کچے کام بچکا نہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور ٹیکسٹ کی صورت میں رہی۔ اپنی فٹلی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی مصروفیت ہی بہت ہے۔ میں دراصل اب بہت مچور ہو چکی ہوں۔“

کچن کی تعمیر و تزئین

انجینئر نگ اور جمالیات کا پیکر

وال یہ ہے کہ آپ کے کچن کا رنگ اور طرز ڈیزائن ہونا چاہئے کہ آپ کے رہنے والوں کے انداز رہائش کے مطابق ہو۔ کچن کی تعمیرات میں جمالیات اور فن تعمیر کی خاطر ہی خاصیت ہے۔ کچن کے کابینے اور ہینٹ کے ناور ہی خالوں میں بہت دن تک کھانا پکانا ہو لیکن وسائل اور بجٹ جب بھی ہوں لیکن یہاں تک کہ آپ اپنا کچن اور کمرہ ترتیب دے سکتی ہیں۔

لے کر برتنوں کی دھلائی تک پہلے تو کوشش کی جائے کہ واشنگ مین یا علیحدہ سے ہوا لیا جائے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو تنگ گہرا ہونا چاہئے تاکہ کٹل گھولنے پر یا کام کے دوران پانی اچھل کر گاؤنٹر پر نہ پڑے۔ پانی زیادہ گرتا رہا تو بہت جلد کڑوی کی تھیںیاں خراب ہو سکتی ہیں۔

• کام ختم ہو جانے کے بعد یا رات کو کچن ایک بار ضرور صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سر کے سنے کاؤنٹر خفاف کر لیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیائی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کاٹنے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چائنگ بورڈ رکھ کر ہی کچھ کاٹنے ورنہ آرمی ترجمانی لکیریٹ کچن کے جمالیاتی حسن کو سبوتاژ کر ڈالیں گی اور آپ کھلائیں گی انتہائی چھوڑ کر جس نے کچن ماربل کا برا حشر کر دیا ہو۔

• درازوں کے Pulls اور دیگر تھیںیاں میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جانی چاہئے۔ ڈیزائنز کی مثال سے یہ چھٹ کر کے ہوئے سامان کی دھات کی کریم کی تو آراستگی کے غیر متوازن ہونے کا احتمال کم رہے گا۔

• اگر آپ درازوں کے ہینٹس کاؤنٹر ٹاپس یا کابینےس عوامی ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے ہینڈلز کا رو پہلا دھاتی رنگ اس سے امتزاج نہیں رکھے گا۔ پھر کسی اور دھات میں ہینڈلز لگوانے بہتر رہیں گے۔

• بہت اعلیٰ انجینئر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے دیں یہ بھی ہدف صدفی ممکن نہیں۔ اس لئے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

• سنک پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے

ان میں برتن وغیرہ گرنے، کھانے پینے کے سامان اور مضافات کو بحفاظت رکھنے، اسکرودو اوون، فریج، فریڈر چولہے کی تھیںیاں، پانی برتن دھونے کے سنک، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گھنائیں اور رستے کو دیکھتے ہوئے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لئے ایک سوئچ نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات روہم کے ساتھ پیش کیے جائیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت رہے گی۔

کچن میں نہ تو آپ کو چھتائی کا آرت کسی دیوار پر آویزاں کرنا ہوتا ہے نہ رنگ بچھانے کا جوہر آزمانا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہر حال رکھنا ہوتا ہے۔

کچن کو اسٹائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر کچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ہینٹ والے کچن میں سادہ ویزرز والا چولہا سلیپ پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کابینے نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کروائے کھانا پکائیں اور اناج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گھنائیں رکال لیں۔ کام تو یوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

• کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنرز سے رابطہ کر لیں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی ورائٹی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے کچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بنے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور کچن کے تصور سے امتزاج رکھتے ہیں یا نہیں۔

• کچھ انجینئر بیٹوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم منوائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اجاگر کرتی ہوئی غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔



کیکٹس کرافٹ کریں

گھر آنگن سجائیں

گھر کی آرائش میں مہنگی پتھروں سے زیادہ فن اور حسن جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیفے اور ہنرمندی سے کام لیا جائے تو جو آنگن پتھریلو اشیاء کو بھی کا رامد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ ایسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

کیکٹس دستیاب ہی نہیں تو فکر نہ کریں۔ پتھر جمع کریں اور انہیں چھلکے ہوئے ہنر نگوں سے آراستہ کر کے گھر، دفتر یا لابی کو دلانی بنا دیں۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے۔ آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزما سکیں گے۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں



کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بطور پڑھ لیں۔

1۔ پتھروں کی ایسی ساخت جو آب کے گلدان میں اوپری سطح واضح ہو اور نظر آتی رہے۔

2۔ گلدان یا گلاس

3۔ پانی

4۔ سفید اور سبز اکرلیک رنگ

5۔ مولڈنگ پاؤڈر

6۔ برش (گولائی کی ساخت میں)

پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رنگنے کے بعد حقیقی کیکٹس کی طرح لوگدار اور روشاد دکھائی دیں۔

اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیں اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا کچھ تیار کریں۔ کچھ کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ اپنی شکل ڈال سکیں۔

اب اپنے گلاس میں تھوڑی سی پانی بھریں اور اس میں کچھ کھجوریں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔

اگلے مرحلے میں کیکٹس پتھر پر سفید اکرلیک پینٹ کاٹھیں کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر سفید پتھر رنگ کا کوٹ لگائیں۔

مثال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔ کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کے دو کوٹ لگائیں۔

گلاس میں موجود خشک ہو جانے والے سفید کچھڑ کو براؤن رنگ سے پتھر کریں۔

اب پھونکے گول برتن کو گھر سے ہنر رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو پتھر کے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خط مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برتن کو پتھر کے اوپر سے ٹھوس کر کے پتھر سے لے جائیں۔

سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شیدہ بنائیں اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو مانی لائن کرنے کے لئے پینٹ کریں۔

اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گھر سے ہنر رنگ کو نکال کر اسے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شیدہ دے دیں۔

پانی لائنوں پر زردی مائل ہنر رنگ کے نقشے لگائیں اور گھر سے براؤن رنگ سے کچھ کی شکل میں باریک لائنیں لگادیں جو خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

طرح ملا کر تھریس یا فٹاسک میں اچھی طرح لگا کر 5-7 منٹ کے لئے ہوا دار جگہ پر رکھیں پھر سادہ پانی سے کھٹکالیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈرجنٹ سے دھوئیں اور اوپر دیئے گئے طریقہ کے مطابق ریک یا چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف اندوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھروالوں کو انڈے کی زردی کا ذائقہ سوپ میں پسند نہیں ہے جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہو جاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتا دیں گی؟



جی ہاں! کیوں نہیں اندوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور وقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کر لیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایک سپر بیڑھن میں رکھیں۔ جیسے کام آنے والی چیز ہے اور بہت

مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیان سے اول میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کونگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے اندوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ ٹھنڈے اندوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ اگر اور ڈالڈائیڈ سے طریقے آزمائے کوئی فائدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت توجہ لو ازش ہوگی؟

حیمہ خانہ... روہڑی اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے گل کا مظاہرہ کیجئے، کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری رد عمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن دانوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ



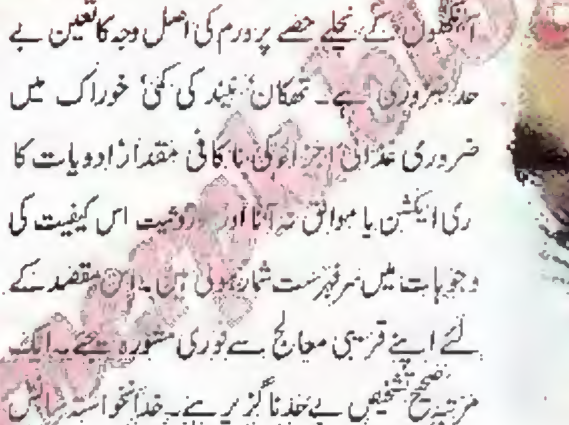
بچے کو زیادہ تر مشاہدے میں آتی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تار ہوتا ہے اس نئے مہمان کی ہر بات اور ہر اذرا پر گہرا دلچسپی ڈال دیتا ہے۔ زبان جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ صمیمین مظهر اس لمحہ نوفا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہو جائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس قصہ کی کوئی بچہ پر شدید غصہ ڈالت ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ رد عمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ سمجھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے جانے یا سمجھنے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور نا پسندیدگی کا

واش روم کی فنکشن صاف کرنے کا طریقہ بتا دیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟ سائرہ عظیم... حیدر آباد



اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں ڈھنسا ہوڈا ملا کر گڑھا آمیزہ تیار کر لیجئے اور واش روم کی فنکشن پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گیلے کپڑے سے نوچ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق دھوئے دینے کے ڈرجنٹ سے دھو کر خشک کر لیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بو دور ہو جائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھڑنی میں نہایت احتیاط سے رکھیں۔ کبھی سوئی گیس کی لائن بجلی کے سڑک لائن کی سہراؤں کی بھی چوڑی پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر دم آ جاتا ہے اس میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بد نما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان کب بتا دیں؟ ثمنید واجد... ٹنڈوالہیار



آنکھوں کے نیچے حصے پر دم کی اصل وجہ کالین بے حد ضروری ہے۔ تھکان، تھنڈ کی کئی خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار ادویات کا ری ایکشن یا مواصلاتی تہ آنا اور رویت اس کیفیت کی وجوہات میں سر فہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے پوری مشورہ لیجئے۔ ایک مزید صحیح تشخیص بے حد ناگزیر ہے۔ خدا نخواستہ شامل

کے امراض اور انگیز یا بھی ان حرکات میں شامل ہیں جو اس دم کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرنا اور محض گھریلو ٹونکوں پر انحصار مضر ہو سکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کچھ بڑے کے ٹھنڈے ملائیں یا پھر کچلے ہوئے کچے آلو اور کھیر کے عرق برابر مقدار میں ملا لیں۔ روٹی کے پھانے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگائیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ آنکھوں میں داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کر کے آرام کریں اور ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر زرخیز سے خشک کر لیں۔ نیز صرف ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقفہ سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔

موسم سرما میں چائے بہت جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے لہذا اس تھرماس میں رکھتی ہوں مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں پانی چائے جیسی ہیک پیدا ہو جاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھرماس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں اٹھیلنے پر گھٹنوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ذائقہ اور ہیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتا دیجئے؟ آمنہ سعید... رحیم یار خان



سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جو تھرماس خالی ہو جائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر خالی کر دیک یا کسی ایسی چیز پرالت کر رکھیں کہ گڑ کر ٹوٹے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہہ جائے۔ باقی چائے کی بیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دہی میں چٹکی بھر نمک اچھی

گذشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موسم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے رابطے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟



موسم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برہمنائرس سے استعمال کیا جا رہا ہے خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے چہرے پر استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے جو لوگ شروع سے چہرے پر لگاتے ہیں اور انہیں موافق ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضرانہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کی مکھی کے چھتے کا موسم جو کہ خالص اور صاف ہونا ضروری ہے بالکل ہلکی آگ پر پکھلا دیں۔

جو بھی موسم پکھل جائے چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار صاف سٹھرے کا گچ کے جار میں اندیل کر شفا ہونے دیں۔ یہ چم کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موسم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بڑھالیں کوئی مضرانہ نہیں زیادہ سخت نہ ہونا کہ باآسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگایا جاسکے خیال رہے تمام اجزاء تازہ اور خالص اور صاف سٹھرے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساں پین اور بچہ وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر زری سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

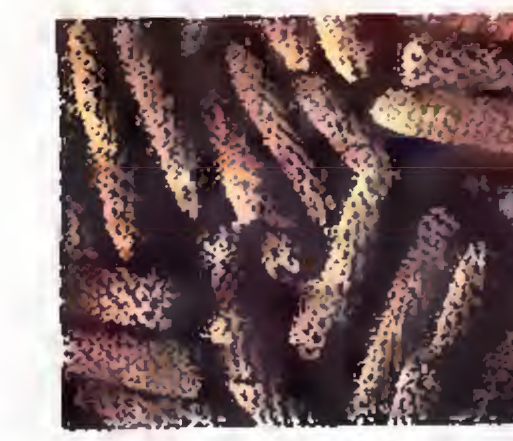
اظہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو پیار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے ہر ذرا زمانہ ہو سکتے ہیں بچے احساس مجروری اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دینے جانے پر اپنا حقیقت کے احساس سے دور ہو جاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آنے اور ایک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑے بچے ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بروقت تربیت کے اسے بڑا ہونے بڑا کہنے اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خود کھانا اور چائے وغیرہ زیادہ باتیں مت کرو۔ بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت ہی دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے جو صلہ افزائی، تحفہ، تحائف، پیار کے چند بول اور بات سے بڑھ کر ماں کا لیس بچوں کے لئے حقیقت کی بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہو تو فکری طور پر نکل کر معمولی سی مقدار میں بچے کے ناخوشی پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چوٹیاں داخل ہو جاتی ہیں، کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں، میں چینی کی جار اور شوگر کوٹ کو پانی سے ہماری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہو جاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہو جاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتا دیں؟

چھوٹی سی لمبل کی پاؤں چار اس میں 10-12 لوٹیں رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چائے کی بوتل پر اسٹ لوٹیں چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لوٹیں چائے کی پیالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی چینی ایسی جار میں رکھیں جس کا دھکسن مضبوطی سے بند کیا جاسکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ باآسانی حل ہو جائے گا۔



میں چاٹ مصالحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پھلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتا دیں کہ اس کے بغیر چاٹ مصالحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟



میں نے ایک مصالحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصالحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ بے ذرا بڑے ساڑ میں برسی مالن براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کی بھی اچھے پر چون فروش سے لیکر پراسٹور اور سپر مارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ اس نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چاٹ مصالحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں بالکل ممکن ہے

اسے بنانے کی بہت سی ترکیب ہیں بعض میں پھلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو کر ازم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں جی نہیں بلکہ نہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصالحہ بہت مفید ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

دور زئیمپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن رویٹہ کنول (روپڑی) نے حاصل کی لکھنادر اور نرم بالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیموں کا رس شامل کرنے کے بعد بالوں میں لگا لیں ایک سے دو گھنٹے کے بعد شہد پھریں اس ماہ کے کوٹیسٹ میں شارہ علی۔ فیصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ دراپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ اپنی آؤٹس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ بہت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کردار ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کئی سٹارز جن میں موبائل فون اور دیگر کمپیوٹوں کے اشتہار شامل ہیں، کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا در شہوار اور ہم سیر کے ہی رہنا ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ بہت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائٹ یو آر مای جان اور ابھی تو ہیں جوان ہوں نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھا یا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علی ظفر یا فواد خان جیسی نہیں بلکہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے...

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہوگا میں نے شروع میں گلوکارا ہزار الحق کی ویڈیو ”سانوں تیرے نال پیار ہو گیا“ میں قہقہے کیا تھا وہ ویڈیو ٹیویک ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ آڈیو کی آفرز آئی لیکن پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرنا ہے تو دل لگا کے کرنا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو ٹھٹھا کر رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں میری کوئی منصوبہ بندی نہیں میں تو ایئر فورس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔“

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی ہاں! میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر جانے تنقید اور اختلاف کرنے کے بجائے اپنی پروڈکشن میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا۔“

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”ڈراموں میں بھی بھیڑ چال کی دباؤ آگئی ہے۔ ایک موضوع کلکت کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگا تار چار چھ سیریل اسی انداز سے بنا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں ہمارے ہونے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کیسا سب ناظرین کو حیران کرتی ہے۔ ہم پسند کیا کہ پروڈیوسرز ڈائریکٹرز اور اسٹیل ہوائی طرز فکر اور رائے کی تشکیل جو قلم انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین یہی کچھ دیکھنا چاہتے ہیں یہ غلط رائے ہے میں انشاء اللہ اس طرز عمل کو بدلوں گا۔“



آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں ان کی پروڈکشن میں سے
 دانستہ طور پر ان کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئے گے؟
 ”اگر میں ان کے کسی پروڈکشن کے لئے موجود ہوں اداکار ہوں تو وہ میرا
 انتخاب نہیں ہے۔ ان کا انتخاب بھی انتخابی پرفیکشن لوگ ہوتے ہیں
 اسی لئے وہ مجھ کو اداکاروں کے ساتھ ہی فلم کرتے ہیں۔ اگر میرا
 ٹیکسٹری ایجنٹ، ریس تو میرے لئے بھی موقع دے گا۔ اسے جو ہدایت
 ایک خوب صورت حکایت لکھا ہے جس میں ہمایوں سعید اور بہت
 میں کام کر رہے ہوں۔ یہ فلم ایک صاحبانہ ڈرامہ ہے۔
 ان بیچارہ ویسٹوں کی دلچسپی بھائی ہے اور مزاحیہ فلم ہے۔ ویسٹوں کی
 بھی ہے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پردے کا ہیرو
 بن جاؤں گا۔“

ادا کار شایان کے ساتھ آنے والی فلم کے بارے میں کچھ
 سنا کر؟

”ابھی یہ فلم جاری ہے اداکاروں کا انتخاب ہو چکا ہے ان میں شایان
 اور نامور جان کا ذکر ہے۔ یہ ایک ایسا فلم ہے۔“

شایان اور ہمایوں سعید کے ماسٹر پیس میں شایان کی کیا
 آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کر لیں گے؟
 ”شایان بہترین اداکار ہے اور شایان کا قابل فخر سرائیہ اور ہمایوں کی
 سترین پروڈکشنز اور باریکان جیسے دانستہ اداکار ہیں ان کو یہاں سے
 پروڈکشن کا جن کسے قابو رکھنا ہے۔ دونوں باصلاحیت لوگوں کے درمیان
 ہیں اور غلط کر کے اس فیلڈ میں ہیں پھر سمجھا نہ ہوئے گا جو انہیں رہتا۔“

پاکستانی سینما میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی مماثلت
 دیکھ کر ہونے لگی ہے یا پھر وہی دور استثناء کا معاملہ ہے؟

”میں اتفاق ہونا تو شروع ہو گیا ہے۔ اب یہی دیکھ کر اداکاروں کی فلم 2023
 تک ہونے لگی ہے۔ یہاں تک کہ سینما کے جیسے سیرالائی ہمارا ہوا ہوا اور
 بھارتی مارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز کی گئیں
 ہونے لگی ہے۔ یہاں تک کہ بھارتی فلموں کی حدود مٹانے کی جاتی تاکہ ہماری
 فلموں کا احاطہ ہوتا۔ ہوں بھی ہمارے لوگوں کے ہنوں میں بھارتی اور
 انڈی اداکاروں سے لئے پسندیدگی کا تناسب بہت حد تک مختلف ہے۔
 ہاں بھارتی اور گھریلو کا فرق طے کر کے فلم بنانی چاہی ہے۔ ہماری فلم اب
 ملے ہوئے وقت کی ترہائی رہی ہے۔ اب دیکھئے فلم نامعلوم اور عام
 فلم بننے کے لئے جو لوگوں نے مسائل کا احاطہ کر رہی ہے۔ اس میں پاکستانی
 پروڈکشنز ہمارے سینما اور گھریلو فلموں کی حوصلہ افزائی کر رہی ہے
 کہ فلم ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ بہت دور میں بہت اداکار بھارتی
 فلمیں ہوں۔“

وکی ڈرامہ سٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹری میں
 ہے یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا
 ہے پھر دنیا کا تیسرا نمبر ہوا ہے؟

”ہم بھی تو میرے سے کم نہیں ہوگا رفتہ رفتہ لوگ ڈرامے کو پسند کر رہے
 ہیں۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ سٹریٹ میجسٹو
 ہے۔“

دکھانے لگا ہے پھر رانہ ڈرامہ ہاں ناٹک کی تبدیلی ہے بعد وہ
 محاورے ہو گئے ہیں اور اس کی پسندیدگی کی طرح میں بھرتی آئی ہے۔
 میرے ساتھ میرے رانہ ڈرامہ ہاں صاحب اور سیم لکھنے کے کام لیا تھا۔

اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ سٹری سے کچھ نہیں سیکھ سکی
 وکی کا روای اور کلاسیکی معیار اب نظر نہیں آتا کیا لکھنے والے
 سٹ نہیں کر رہے یا ڈرامہ بنانے والے تاجر ہو گئے ہیں؟

”لوگوں کی تو خواہش تو ایسی ہے کہ اسے کام کو بڑا سمجھتے ہیں۔ سنی
 ڈرامے کے۔ میرا ڈرامہ کامیابی سے ہمسایہ رہا ہے۔ روزوں کے
 اشتہار کما لے لیتا ہے۔ رانہ میں جہاں اردو بولی جاتی ہے اسے لوگ
 دیکھتے ہیں اور پھر ظاہر ہے کہ آج ڈرامہ بنانا ایسا ہی ہے۔ آپ بڑے
 کر رہے ہوں۔ جلدی جلدی کام چم کرنا پروڈیوسر کی چکی تڑپ رہے تاکہ یہ
 کی بجٹ ہو سکے اس لئے فائبرکٹر کو جتنا وقت دیا جاتا ہے وہ اتنے وقت میں
 کام ختم کر کے دے لئے تیار ہوتا ہے۔ اس کے بعد پھر وکی ڈرامہ سٹری سے
 معیاری سیریل خریدیں۔ باقی میں تو اسکرپٹ سے پروڈکشن تک
 سیریل کا سلسلہ ہی ہوتا تھا۔ وادی میں کام ہو رہا ہے مکمل طور پر
 بھی تاجر نہیں ہوتا۔“

آپ کے پسندیدہ ڈرامہ کار؟
 ”فیلکس الکوکس فیرم جیت آجانی میرا احمد اور میرا صاحبان۔“

وکی ڈرامہ سٹری سے متاثر کیا؟
 ”ابھی میں سیریل میں جہاں رانہ سٹیج جان پرفیکشن ڈرامہ سٹری میں
 ”میں اداکاروں کے ساتھ کام کرنا چاہتا ہوں۔“

”سید حسن علی کیلانی“ شایان جان کواد خان عیمان اعجاز مارہ خان
 صبر الدین شاہ اور پوری اور ساتھ ساتھ لکھتا ہے۔

بعض اشتہاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیابی کی؟
 ”میں اس طرح Relax رہا ہوں۔ سیدہ اکرواروں میں بہت
 شہرت کی۔“

”کس کردار کو بھالے کی خواہش ہے؟“
 ”میرا جواب ہے کہ مجھے ہر کام میں لگنا ہے۔ کرنا تو وی ہوتا ہے جو
 کار کو محنت کرے۔“

آپ کی مصروفیت فیملی کے لئے کب پریشان کن ہوتی ہے؟
 ”فیملی چھ چکی ہے کہ علیحدگی کی مصروفیت تو جی ایسی ہی ہوتی ہے۔
 جس نام کی بہتر قسم کرانے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل
 امتحان تو ایسی محنت میں نظر آتا ہے اگر ذاتی مصروفیت کے ساتھ کچھ
 کی بار و سٹ ہوئے ہیں لیکن اعجاز زیادہ سے زیادہ وقت ایسے ہی
 شہر رہتا ہوں۔“



خاندان کا بنیادیں استقبال کا منتظر

بڑے بچوں سے نئے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں محو کر دیں گی تو اس کے رویے میں ٹھہراؤ آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً لٹا لٹا کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ دینا کریں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز اپنی نگرانی میں انہیں دکھائیے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

کام بائٹ لیں تھوڑا تھوڑا

گوکہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی کے کام کر چکے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈرائنگ ٹولز کاٹ سکتا ہے۔ پڑانے کیڑے جاکر لائبریری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر جہلا سکتا ہے۔ اس کی کیری کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انسیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرویا جائے گا۔ اس طرح نہ خدا کا احساس بخشتے ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو اہل ملکا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حید پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ کھدبا رہے ہیں، کچھ جانا سیکھ سکیں گے۔ نومو کوئی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں شمار ہوتی ہے۔ اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اپنے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکالنے۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، بچن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بننا دیکھئے۔ اکثر مائیں صرف وقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیاں مول لیتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بہن کر خدا کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے درد مہری ہوتی ہے۔ دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ ذہنی رد عمل کا مرکب ہو رہا ہوتا ہے۔ اس لئے اس بچے کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اسے سزا دینے کی۔ صرف نرم لہجے میں اس بچے کو کسی نئی سرگرمی میں محو کر لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے کرنے دیا جائے، بڑا بچہ جہل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شراکتیں کرتا ہے۔ شور و غل

بڑے بچے سے آنے والے بہن بھائی کو خوش دلی یا تنگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کر دیں۔ مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشائیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپیوں اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا۔ ان کے کھانے پینے، پہننے اور نکلنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفے کے دوران عزیز واقارب اور احباب اس خاندان کے لئے جذباتی سہارا بنتے ہیں۔ عام طور پر مائی، دادی، پھوپھی، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور تہری ذمہ داریاں بھائی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو جب ماں سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوشی خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لیٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھا سکتی ہیں اور انہیں خوف زدہ نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ ماما اسی احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ خاص اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر اس درجہ بندی سے ماما پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ نومو کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھوٹے چھوٹے کام کرنا یا



f PAKSOCIETY

غزل اس نے چھیڑی

عارف شفیق

ایندھیوں میں اک دنا جلنا ہوا رہ جائے گا
میں نہیں ہوں گا تو میرا نہیں بیا رہ جائے گا
خوابوں کے سب بندے سوئے اڑ جائیں گے
تو کھڑا خاموش ہوئی دیکھتا رہ جائے گا
وار دستار ہو ہوں میں اسے دیکھ پر ہر
سوچتا ہوں درمیان ہر طرف کا رہ جائے گا
آج بھی ہے پہلے گوئے ہو جائیں گے لفظ
ہر حرف کے ہونے پر مگر حرف دعا رہ جائے گا
حواب کی صورت گردے جائیں گے یہ روز و شب
زندگی کا بس نہیں احساں سا رہ جائے گا
دوب کر ابھروں گا دریا پار میں عارف شفیق
احباب ساقی پر کھڑا رہ جائے گا

عالم عرفان

عارف تھا سنا غالی میں بھی
کبھی میں اس شنائی میں بھی
طبیعت انقلابی تھی تو وہ بھی
وقت کے ہائی تھا میں بھی
ہاں غم ہوتا ہی ہے ہر
ہاں ہر سو میں بھی
میں اس کی راہ کے ہر قدم میں
منا تھی بیدار تھی میں بھی
دور سے صوف کی بھی دلیں میں
بطون شہر گہرائی میں بھی
محنت کی وہ روشہ اب سے پہلے
عرفان میں سنا تھی میں بھی

شاہدہ لطیف

میں دیکھتا تھا اسے ہر روز ہائی میں
جہاں سکون لے گا ایسا کھر ہائی میں
حزان میں بھی نہیں رکھا اداس انا دل میں
میں کاغذات میں دیکھتا ہائی میں
وا بے رات چراغوں سے کیا سمجھا
کسی کو راز کسی کو خبر ہائی میں
ہرگز نہیں ہی رہا اسے تارہ روپ میں بھی
وفا میں ہے ابھر ہائی میں
لہک رہا تھا ہر اک نظر میں رہتا جیسے کیوں
راہ بھر جیسے ریت پر ہائی میں
لگتے تھے ان کی منازل خدا تھے ان کی صفیں
ہر جن کو ایسا شہید ہائی میں
کا بول نہیں بھوکے بھی گزرا تھا
سنان میں اسی سندر ہائی میں



Feta Pizza



Pan Seared Salmon

تولامد پمپئی Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز

ریستوران میں ایک ڈش ایک فرد کے خیاتیاتی تقاضے اور عیار کے مطابق تیار کی جاتی ہے تاہم آپ کے ساتھ بچے بھی گئے ہوں تو اضافی پلیٹ لے کر آپ اپنے آرڈر میں سے شیز بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اطالوی کھانے بچوں کو بھی پسند ہوتے ہیں۔

پمپئی کھانا تو اطالوی ریستورانز کا نمونہ ہے عام خیال ہی ہے تو اسی خیال کے تحت آپ چکن اور پاکٹ کا مدد سے تیار کیا جانے والا پڑا جسے Feta Pizza کا نام دیا گیا ہے ضرور کھائیں گے کیونکہ یہ پتے Crust پر بنا ہوا ذائقہ دار پڑا ہے۔ اس پر Chili Oil اور Chili Flakes نے بہترین ذائقہ دیا ہے۔ لاہور میں آپ پڑا کے کئی ڈالے دیکھتے ہیں لیکن جو Pompei کے اس پڑا میں ہے اسے لفظوں میں بیان کرنا مشکل نہیں۔ آپ ایک بار یہ پڑا کھا کے ہماری رائے کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

سلاد اطالوی کھانے کا لطف بخواتی ہے ہم آپ کو Rocket Walnut Salad کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاؤ اور مٹھانوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

سی فوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce منفرد ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ چکن کو ایک لٹے کے لئے بھول کے سالمن کھائیے۔ جس کی سائز اور مٹھانے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوئین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پڑا ہوا اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خواص کے طبقوں میں اطالوی ریستورانز مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور کلفٹن میں ان کے کھانوں کو کافی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بچوں اور بوجھانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریستورنٹ ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین ریستورانز کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریستورنٹ کا تعمیراتی ڈھانچہ آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تیرے مدھم تک مرحلہ وار روشنی مہیا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستقبلہ اخلاقی سے پیش آنے نہیں آپ کو خود بھیڑ بھارت سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینو کارڈ میل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہر باری جگہ جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شیشے کی کھڑکی کے پار چمکتی ہر باری آپ کو اور بھی تروتازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ Pompei کی خاص اٹا اس ڈپ، تازہ دیتوں اور سر کے کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آرموڈ ڈش Pantacce Pesto دیکھئے۔ اس پاستا میں وائٹ موس اس قدر کریمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے

گئے ہیں انہیں ضرور دیکھئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ Pompei اٹلی باز بھی آنا چاہیں گے۔

کھانے کے بعد مزہ بیٹھا کرنا ہمارے پیارے دوستوں کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے لارینڈ اینڈ بیز پرنٹنگ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلویری آسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سروس تو لا جواب ہے۔ بڑی سرعت رفتار سے خالی پلیٹز اٹھائے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ بہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھنے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزنٹیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات

Playdate Moms لاہور کی این جی او سے شہر سے لیا فلاحی کام

تفصیل اس انکسٹن کی بچہ بون سے کہ بیٹے ڈیٹ سومری رکن خواتین مختلف موقعوں پر فلاحی کام کر رہی ہیں مگر جو بی بی جی جی کے معروف سماجی کارکن عبدالستار ایڈی کے فلاحی کاموں کی بڑی ہوتی ہے انہوں نے اپنے بچوں کو جینس و کڑیوں کی بچہ بون بین بیڑے جالہ کے تیار ہیں سرکاری سرکس بچہ بون کی جینس اسٹین کو بیان اور ایڈیٹن پہنا کے شہر کے سرسبز دیہات لکڑی پر درام میں بچوں کے خاصے آپ کیس کو کٹر، بکٹس اور براؤن جینس بچہ بون نے پسند کیا ہے بچوں کی حوصلہ افزائی کی اور اس فلاحی مقصد کے لئے خلیہ عطیات دے دیں بعد ازاں این جی او سے جو اس کے کیا گیا تاہم ان کی صلاحیت کی خرابی کے باعث اس تقریب میں شرکت نہ کرے۔



ڈائجی فاؤنڈیشن لاہور کے زیر اہتمام دستکاری کی نمائش
لاہور والوں کو ڈائجی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یاد شاید اب بھی ہو اور اس کے بعد بھی یہ تنظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حال ہی میں ڈائجی فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنزکاروں کو اپنے وطن میں مقاربہ کراتے ہوئے ان کے ہنز پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے وند لاہور میں ایک خطہ اراضی کراخت بازار کے لئے مختص کریں جہاں ہندو ملکوں کے ہنز مندوں کے ساتھ سماجی تقاضا کیلئے اور اپنے دیسی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھیں۔ خیال ہر انہیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے ایسے اقدامات پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔
ایصال ڈائجی فاؤنڈیشن کا میلہ کتب میلے اور طلباء و طالبات اور عام شہریوں میں بے حد سراہا گیا۔

پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم
گڈ شیڈ وٹو اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر رفیقہ سومرو وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق چیف مینسٹر قومی اسمبلی فہمیدہ مرزانے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت کے تعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 17 ایسے مہم جوئی کے اجراء سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیئرول ڈیزل اور گاڑیوں کے جارین ہونے والا دھواں اینٹ ریپورڈ تمباکو کا دھواں، جلے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ربڑ اور ہیزین جوگاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پیک رہن نے اس موقع پر سال رواں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی یقین دہانی کرائی۔

Thespianz Theater کے زیر اہتمام پتلی تماشے
ایچ پکٹری کی رنگارنگ پتلیاں باج رہی تھیں ستاروں کے غرارے شرارے اور توپیاں پہنے یہ پتلیاں قہقہے بنا کر گیت گار رہی تھیں کئی دوپے کئی دوپڑے (یہ کافی گائیگی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کئی لوگ کپتیاں مثلاً بھنگ کی ہیرا، چھوڑا، مرزا صاحبان، سندھ اور بلوچستانی علاقے کی کئی بچوں، گھرات کی سوئی مینو، جہلم کی ڈھول، گھٹ اور سستی مراد یا عمر ماروی غریبہ ایک گھٹ پک جھکتے ہی گزر گئے۔ صحنوں کی کہانیاں ہمارے لوگ ورثے اور ان مٹ داستانوں کو آج بھی پتلی تماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespianz Theater تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کچر سینٹر کراچی میں گاہے بگاہے پتلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظر نامہ پیش کرتے ہیں۔ گڈ شیڈ وٹو اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین، شفیقت امانت علی اور مازام نور جہاں کے لوگ گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

آئی ہارٹ کراچی شرمین عبید چنائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شرمین عبید چنائے نے ہستیاوی فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا اور ریٹنگ ڈیٹے ہوئے انہوں نے بتایا کہ یہ فلم راج حصوں پر مشتمل ہے اس میں کراچی کے شہر میں خواتین میں ایسی ذمہ داریاں بھالنے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچوں افراد ایسے علاقوں میں بھی خدمات اہم پوجاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوچتے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابدہ فاراں ہیں جو اب تک کی سویم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آگت بھالے والے باورے سے وابستہ ظفر احمد نجی کی وی چینل پر کرانم رپورٹنگ کرنے والے شاید انجم اور ڈاکٹر سیم جہاں ہیں جو جناح اسپتال کی جماعت ڈاکٹر شہزادہ شعیبہ امیر شہس کی سربراہ ہیں اور اس دستاویزی فلم کا آخری کردار انجم آخر ہیں جو یوٹیوب کے قطرے پلانے والی ہم میں شامل تھیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے تعلیمی و ثقافتی مراکز کے علاوہ بیرون ملک بھی نمائش کیا جائے۔





آسٹریا کا دارالحکومت ویانا

اک سیاح دوست مکان

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانوں اور کیفے کلچر کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پر فضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومنے، پھریں، کھائیے، پیجیے مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیٹر، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کر لیں چلیے۔ پیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

Baroque Palace



Opera House



Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چیز یا گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آرامت لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہریالی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیکی راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جاسکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پرکار منہزدی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شذ بد نہیں تو پروا نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پر شکوہ اور عالیشان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

Schonbrunn Palace

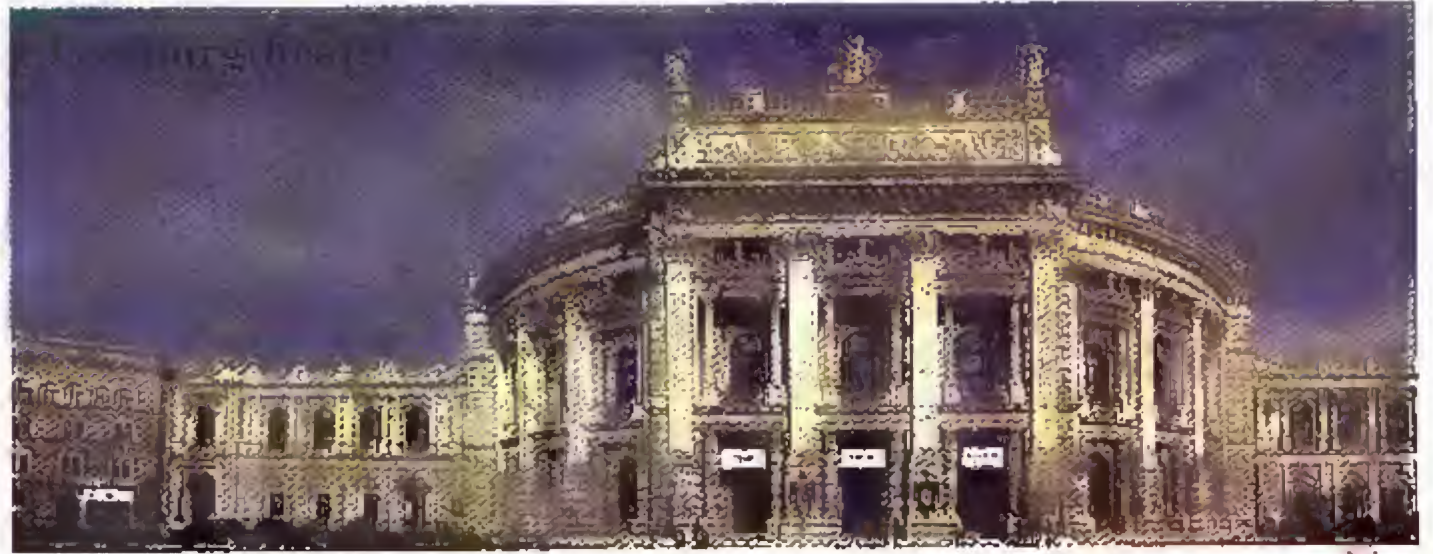
ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ میری ٹیج سماعت قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس جیس کو دیکھنے کا شوق اور لگن بھی بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں

آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھرا ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پرامن ممالک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدارانہ رہا ہے۔ پہلی جنگ عظیم پھر آسٹریا نے شہنشاہیت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کر لیا کہ اب وہاں صرف امن و آشتی کا رائج ہوگا۔ بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پرامن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر بنی شہرہ آفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے عجوبہ روزگار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دیئے ہیں۔



The Prater

یہ تعلیمی و تفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سماں سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے چھوٹے کھانے پینے کے سارے اور بزرگوں کے لئے چھوٹے چھوٹے ڈانے ریسٹورنس، نوجوانوں کے لئے کیسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا خواں شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔



The Burgtheater

وینا میں ایک مشہور قومی و سرکاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء میں دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف اسٹیم کے بعد امر نو تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنہ 1982ء میں یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرفارمنس دیکھی جاتی تھی۔



St. Stephen's Cathedral

St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گاتھی طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نو کد اور عمارتوں سے شناخت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی ہے جو بھی 12 ویں اور 13 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ ایک 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو بھی کی گئی ہے اور کچھ خدوش حصوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ کی عبادت کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جاسکتے ہیں حکومت اور گرجا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے پرندہ سے کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے ڈیانا شہر کا فضائی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے کے خداداد ہتھیار بھی چلی پرواز پر ہوا ایسی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جاسکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو ویانا جا کر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارتی فن بھی یہاں دیکھنے کو ملتا ہے۔



Cafe Central

Cafe Central

وینا گئے اور کافی کے ہمہ اقسام ڈالنے نہ چکے، بات کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیفے سنٹرل میں بدلتی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ وینا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی دیکھی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم اسی کیفے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیک پارک کی طرح سیاسی بحث و مباحثے کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث و مباحثے کے لئے استعمال ہوتی آ رہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی پیشکش تھی ہے اور یہ پاکستانی کافی باؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی اپنی آراء پیش کرتے ہیں۔



Clear Soup

Semolina balls

طرز پخت و پز

آسٹریائیوں کا بہت پسند کرنے والا ہے۔ ان چون مختلف قومی ہیرا پون کے طور سے شامل کر کے طیسرے پکاتے ہیں۔ اس میں گائے دھنی اور چلی اسٹیمال لی جاتی ہے۔
ایک آسٹریائی چار کریم لینڈ بالز اور تین ایکٹ نہ لکھایا تو مساجت کا لطف ناکمل رہے گا۔ ناشیوں میں یہ ناسدے مختلف امدادی بلوریں اور پسند کرتے ہیں جسے گرم پیرسورج ہر جون اور دیگر جزوی بیویوں کے ساتھ تیار لیا جاتا ہے اور اسے ایک لوگ دیکھ کر حیرتوں میں مبتلا ہوں گے۔ اجاڑی سون سے لکھاتے ہیں۔
میں میں چاکلیس سے ہر دوران اسامی میں شہر تیار کر کے تین آسٹریائی سفیر کا جانت ہیں۔ یہ کھانا گرم چر و تیز اور دیگر بلوریں کے نامیالی اجزاء سے ساتھ اپنے لکھاتے تیار کرتے ہیں جسے سنا جوں میں بہت پسند لیا جاتا ہے۔

”آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟“ ماسی انٹیشن کے آگے۔ بارغ
جام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری کچے کی دکان کے پاس حکیم چندر
بھان کا مطلب تھا۔ اندر اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی
تھی۔
بات کرتے ہیں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے
پوری کر دیتے۔
”ہاں ہاں، انہی وہ دکان ہے، میں اکثر حکیم صاحب کو دیکھتی
ہوں۔“

”اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟“
وہ میرے اور قریب سرک آئے، ”اگر آپ کو بھی حکیم چندر بھان
ملیں تو ان کو میرا حال بتانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے
کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو
بولو میرے کو غیرہ کا ڈر بان جو اہل دوا بھیج دو۔“

”آپ آجائے حیدر آباد، اپنا علاج بھی کروالینا۔“
”نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتیں نکرو بی بی۔“ انہوں نے اپنے بیٹے
کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

”آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آتے؟“ کھانے کے دوران میں
رفیق صاحب سے پوچھا۔

”حیدر آباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں
بوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا وزا نہیں نہیں ملتا۔“

”ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جائے حیدر آباد کو۔“
پاگل سے میرا بیٹا۔ انہوں نے اپنی چھتری پر زور دے کر غصے

میں کہا، ”جان صاحب! میرے پاس اب اپنے آپ کو
بھلا دینے کے خواہش مند رہنے کے لئے کچھ نہیں رہا۔“

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب نے میری طرف دیکھ کر اشارہ
کیا کہ ان کے ابا کچھ انا بدل رہے ہیں۔

”بڑی لمبی چوڑی انکوائری ہوتی ہے ہماری۔“ ہمارے رفیق نے اپنے
خوبصورت لہریے دار بال جھک کر کہا، ”ایک بار پیرس سے آئے

ہوئے شاہج کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی
پریشانی ہوئی۔“

”یہاں آپ کے دوست رشتے دار ہوں گے۔“ میں پھر ان کے
پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ”دوست جانے دوستی کرنے، دل جلانے کی عمر میں
بچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رشتہ کا ایک شہر ہے دوسرے شہر میں۔“

نر اسفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر بیٹ جاتے ہیں۔
ایئر کنڈیشنر کی چھت سے بدلتے موسم کا بھی پتہ نہیں چلتا ہمیں۔“

”ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہو نے
مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھک کر مجھ
سے پوچھا، ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے

کچھ باتیں کرنا ہیں۔“



تھی۔ ہر بات میں یہ حد فاصل، سلیقہ، خلوص، ہمدردی، برادری
ہیئتوں۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن ہانپ لئے۔ ہماری تعزیت
کا پروگرام بنایا گیا۔

اتنا خلوص، کشم وائے لئے۔ ہمیں تو ہرگز سنا تھا نہ ملے جانے
پڑا۔

شمال میں اپنے، اونی ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے روٹنگ
میرے قریب آ بیٹھے۔

”آپ کافین پرور جائیے۔“ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ
سے کہا۔

”وہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ
ٹاک کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ بہت پر یادوں رکھ کر

کھڑے ہو جائیں تو ادھر کی موجیں پاؤں پہنچنے آ جاتی ہیں۔“
اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔

”آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟“
اس عمر کے بوڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن آدھڑ چھوڑ آئے تھے

اور اب بہت موجوں میں ڈھونڈنے حاصل کے کنارے آ جاتے
ہیں۔

”ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے
سارے فاصلے دھندلا دیئے ہیں۔“

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانیں رہے تھے۔
بچے کی طرف جھک جاتے۔

”ہارٹ جوینٹ ہیں ہمارے قادران لا۔“ ہماری میزبان جانے
میرے کان میں سرگوشی کی۔

”جب سنا کہ حیدر آباد سے ایک راکٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر
آگئے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے۔“

”آپ حیدر آباد میں رہتے ہیں؟“
”جی ہاں۔“

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سرسبز مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ
ساز و سامان سے سجا ہوا۔ اپنے مینیوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا
خوبصورت اظہار۔

میں باتوں کے کھلے دل اور بلند قہقہوں سے اندازہ ہو رہا تھا کہ وہ
لوگ ہیں جن کا سبک وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے دوڑتی
ہوتی ہیں۔

”آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟“
”بادام لے لیتے۔“

”چلو لے لے لے۔“
”مائلے پسند ہیں یا سیب۔“

”آپ کے لئے میں نے سالم کمرے روٹ کر وائے ہیں۔ قابل
سے ایک کک آگیا ہے۔ ویسے پشاور کی چلی کیا اب اور لاہور کا

چرخہ کراچی کا کنا کٹ، آپ اپنی پسند بتائیے نا؟ جائز کھانے
سے پسند ہیں یا کائی نیشنل ڈشیں۔“ پیرس کے پرفیوم سے مہکتی،

امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے دھکتی ہوئی ہماری
میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

”بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک
بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا۔“ سب ہنسنے لگے۔

”یہاں سے کافین بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آئس
کریئم کھلانے دیا جائے گا۔“ ایک مہمان خاتون نے

بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان
ہمارا میزبان بنا ہوا تھا)۔

”اب آئس کریئم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں۔“ میں نے گھبرا
کر کہا۔

”لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی
پڑے گا۔“ ایک مشہور نقاد نے اپنے پاس میں تنہا کو بھرتے

ہوئے کہا۔
”پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل

”دو تین دن بعد اسی کالونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی۔“

”آپ انکی کہیں مت جائیے۔ ہم خود آ کر آپ کو ملے جائیں گے۔“ کراچی کے ایک مشہور مشفق نقاد نے بڑے خلوص کے ساتھ کہا۔

”سناسے آج کسی نے لالو کھیت کی باریکٹ میں آگ لگا دی۔ ابھی تک بازار جل رہا ہے۔“

”لوگ چٹکی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں۔“ وہ بھرپور غصے میں پھر گئے۔ ”آگ کب بجھتی ہے، کیسے بجھتی ہے کوئی نہیں جانتا۔“

سب حیرت ہو گئے۔

”آپ نے ان کا جان لیوا بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔ اب آؤں گی آپ سے شعر بھی سونگی۔“

”نہیں نہیں، میں شعر ویر نہیں ہوتا۔ کلاس کرتا ہوں۔“ وہ برامان گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارے فنیق کا فون آیا، بہت مہر وف ہوں گی آپ۔ ہمارے فادران لاکھ طبیعت خراب ہے۔ ہمارا راضرا کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔ فون کر کے پوچھو۔“

”آج، ابھی آرہی ہوں۔“ میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔ پورٹیکو میں ہانکھڑی تھی۔

”معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ ڈاکٹر نے انہیں مکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلانے کی ضد کر رہے تھے۔“

کمرے میں وہ مکمل اوڑھے لیٹے تھے۔ سخت پر جانماز، تسبیح، رحل قرآن شریف رکھا تھا۔ حلیف میں اردو، فارسی شاعروں کے دیوان تھے۔ سر ہائے قلیٰ قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔ دیوار پر چار کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سر ہائے کی پیمبل پر بے شمار دروا میں رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چندر بھان اور ناہلی بازار کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ کر بیٹھ گئے۔

”میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خیرہ گاؤں زبان ضرور بھیج دوں گی۔“ ان کے ہاتھ کڑی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔

”کوئی بی۔ ایک بار دو آگئی تو کیا ہوگا۔“ انہوں نے ہاتھ اٹھا کر منع کیا۔

”قلمی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا۔“ میں نے اب بات کرنے کے لیے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔ وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔

”اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا قلم کیوں بنا تھا؟“

”جی نہیں۔“

”قلمی قطب شاہ جب شیرازہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ متی سے ملنے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ ندی پر

چڑھاؤ لگا۔ گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔ دوسرے دن یادشاہ نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنادو۔“

”واہ دلچسپ کہانی ہے۔“ میں نے ہنس کر کہا۔

”یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی۔“ انہوں نے کتاب بند کر کے کہا، ”جب قلعہ میں ندی آ جاتے تو پل بنانے کے جوڑو دیتے تھے۔ اب ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں۔“

”میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی دکان پر گئی تھی۔“ میں نے پھران کی دلچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

”اب بھی دکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا۔“ پھر کچھ سوچتے ہوئے بولے: ”بہت سے لوگ تھے وہ۔ بہت سے باتاں تھے۔ یاد کرو تو اچھے دھانگوں کی طرح پیروں سے پٹ جاتی ہیں۔ نواب نظامت جنگ کی ڈیوڑھی تھی۔ تانگے والے سے بولو، بوڑھی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوڑھی



کہاں ہے؟“

”آپ کے دادا کی ڈیوڑھی تھی؟“ میں نے آہستہ سے پوچھا۔

”ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی پیر و کار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری پھیپھوں کی بیٹی تھی۔“

اب میں بڑی دلچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے چہرے پر مچلتی ہوئی پرچھائیاں دیکھنے لگی۔

”بہت خوبصورت تھی وہ بچی، مگر بہت شریر تھی۔ ہمارے گھر آئی تو کچے کچے سب انار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔ میرے کو بونتی ناریل کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ۔“

وہ ہنستا چاہتے تھے مگر کھاسی روک دیتی، میں گم سم بیٹھی رہی۔

نواب زاراؤں کے خزانے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور مل جاتا، میں نے جب بی۔ اے پاس کیا تو پولیس انکیشن کی مارا ماری شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ باوا جان بولے، چلو بیٹا، بوز یا بستر سمیٹو یہاں سے۔ مگر چاند پاشا میرے

سے بولے، تم یہاں سے نہیں جانا، اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔

ہمارے باوا نفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر واپس آنا دینا لو آپ میرے بیٹے کو۔“

میں دم سا دھبے بیٹھی تھی۔

”مگر، کاں محبوب علی، کاں پیاز کی ذلی۔“ وہ رو نہیں رہے تھے، مگر ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔ مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا ہوا؟

”پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔ سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں آیا، کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈرا رہی تھی۔ بس۔ میں تیزی سے اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا، بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل رہا ہوں۔ پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔ آدمی کسی ایک طرف ہو تو چین پڑے نہ۔“

سکس کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ ان کا دبلا پتلا بنگالی نوکر اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔ پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور کھانا بنانے والے بنگالی ہوتے ہیں۔

”صاحب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسیوٹ بنا کر دے آلوادیں؟ ہمارا سب لائیں بڑا نہیں کرتا ہے۔ دو ہزار روپیہ لگیں گے۔“ بنگالی بابو نے جھک کر میرے کان میں کہا۔

”واہ، یہ تو بہترین آئیڈیا ہے۔“ میں نے خوش ہو کر تالی بجائی۔

”اس دیر آپ حیدر آباد آئیے۔ خوب تفریح کیجئے۔ پرانے پل سے نفاست جنگ کی ڈیوڑھی جائیے۔ اب تو حیدر آباد کی ہر چیز بدل گئی ہے۔ ہر اسٹیشن کے لوگ آگئے ہیں، آپ کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا۔“

”میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟“ انہوں نے گردن ہٹا کر کہا۔

”ہمارے درمیان سے جانے کتنے دل دھک دھک کرتے گزر گئے۔“

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔

بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔

”آپ کافٹن بیج پر گئے تھے؟“

”جی۔“ میں صاف جھوٹ بول گئی۔

”اچھا، تو ادھی اونچی موجوں نے آپ کو ہیرا پور کر دیا ہوگا؟ وہ اچانک خوش ہو گئے۔“

”جی، جی نہیں۔ وہ بات یہ ہوئی کہ، کر۔“

”میں بھی کئی بار گیا، موجیں آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا رہا میں۔“

دل کا درد کم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے ڈالی۔

VIEWS BOOKS



کائنات کا سب سے بڑا کون سا فرشتہ مارکٹ انٹر وکٹ ایج میری ڈاٹ اور پچازلی کا ڈاٹ
ڈاٹ ریکٹر
رومان جونز

میں نے پہلے ہی سے شاپین کے لئے یہ فلم تیار ہو کے بیٹھ گئے تھے۔
میں نے ایک بڑی دھڑکے سے اس کے ادا کاروں فرشتہ اوراد کا رول
لکھنے کی ایک حیرت انگیز کاپی نام آری ہے دوسرے مہر اور پچازلی کے
مومنوں کو جلد سے لکھنے کی مدد سے لکھا جاتا ہے تو میرے کا سحر انگیز
فرشتہ ہے۔ وہ فلم میں جو میرے انکس رائٹر ہیں۔ ہے وہ ان کے اس
سپورٹ ناؤں کو بڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا ہماری خوشگوار
تجربوں میں ایک ہو گا۔ ایوی لرمز ایوا مارسل اور مارکٹ گلی کی سحر کر
رومان میں ہم دیکھیں گے کہ ایک خاتون جو کبھی ماسی میں کسی حادثے
کے باعث دھن و جدائی صدمے سے دوچار ہوئی تھی وہ کیسے یادداشت
کے حیرت انگیز اور حیرت انگیز طور پر کچھ واقعات یاد آئے۔ یہ خطرناک
نسانی کشت کا خلا ہو جاتی ہے۔ اس مومن کو اگر برصغیر میں لکھا
خاتا تو شاید ہم کوئی لا ازال کے دھڑکے کے ساتھ موت پریت کی کہانی
لکھنے لکھنے والی دے دے اور پھر انسانی دھن اور نفسیاتی عارضوں کو بہت
حد تک سائنسی خطہ نے فلانا کر فلم بنانے کا ایک اہم حصہ معلومات کی
مراجہ بھی لکھی جاتے ہیں۔ سنی جزی کے منظر اس فلم کی جان ہیں جسے
ایک ناز تو دیکھا جانی سکتا ہے۔

Ganga Jamuni (طلائی و نقری ایک فراموش ثقافت)

مصنف: ناز اکرام اللہ
صفحات: 66
قیمت: 17.95
پبلشر: آفرین پبلیشرز

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی مایہ ناز ہستی شائستہ اکرام اللہ کی
ساجزہ کی ناز اکرام اللہ کو فنون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ
کتاب ہندوستان کے ان دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا بھرا ثقافتی
دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے
چونکہ اس ثقافت کے دو نام گنگا اور جمنی کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس
کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ پہچان محدود ہو کر ایک نئی شناخت
اختیار کر لیتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں
گائیکوں کا قاری ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء ہم اللہ سے ہوئی ہے۔ اس میں
ہندو مت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر پچھلے دور کے
ہندو مت اور 20 ویں صدی میں عبدالرحمن چغتائی نے بھی راجا اور راجا کو تصور
کیا تھا۔ ناز اکرام اللہ نے لندن کے بنام شا اسکول اور فائن آرٹ اسکول
اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان
کے دورے پر آئے۔ یہ کتاب نے آرٹس مائیک پوسٹ ڈی لیون کے
ساتھ Etching کی تربیت لی ڈی ڈی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر بریڈ
فورڈ واشنگٹن ڈی سی اسلام آباد اور لاہور کی آئیے کا گریس امریکہ تک میں
ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور
نہایت دلچسپ پیرایہ اظہار کے ساتھ آپ کے ایک حلقہ کا حصہ بن سکتی ہے
اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیبل بک کہا جائے تو غلط نہ ہو گا۔

تنقیدی تھیوری کے سوسال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا
صفحات: 248
قیمت: 400 روپے

انجمن پبلی کیشنز بک اسٹریٹ 46/2 مزنگ روڈ لاہور
ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو انٹلکچر اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے
حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے
تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے
دو یا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی
مقالہ کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب مابین، یعنی اور تاظر،
اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور فکشن، میسجس، تنقیدی اسکے معرانی تنقید
کے 3 اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر، رولان بالاب کا
فکری نظام، ساخت فکری، ساختی فکر اور پراسراریت کے عناصر
شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں امتزاجی تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید
کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان
سے تخلیقی عمل اور اس کی ساخت تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور نگین
کائنات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے مکالمہ کر رہی
ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا تو اب اس دنیا میں نہیں مگر وہ
کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں
مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت
ہونی چاہیے۔



DRAMA

MO

صدقے تمہارے

ستارہ جہاں کی بیٹیاں

کاسٹ: عدنان ملک ماہرہ خان ریحان شیخ سمیعہ ممتاز اور دوسرے
ہدایت کار: احتشام

کاسٹ: نازی نصر، زینب قیوم، تیش جویان، محمود اسلم
پیکش: جیو انٹر ٹینمنٹ

معروف ڈرامہ نگار خلیل الرحمن قمر کا ایک سیریل پیارے افضل اسے آرواح سے ہٹ ہوا اور اب وہ نئی توانائیوں کے ساتھ نوجوان ہدیت کا راجہ احتشام کے ساتھ صدقے تمہارے کے کرائے ہیں۔ اس ڈرامہ سیریل میں آپ جمعد کی شب منظر و اسلوب، دیکھی معاشرت اور محبتوں میں سرشاری پر مشتمل منظر نامہ دیکھنے یقیناً مایوس نہیں ہو سکتے۔

ماہرہ خان نے گذشتہ دنوں ٹاک شو کی میزبانی کی اور اس سے پہلے ان کے کریڈٹ پر ہم سب جیسا سیریل رہا ہے۔ عدنان ملک کے مقابلے کے مختلف کردار ادا کرنا بلاشبہ اچھا فیصلہ ہے۔ ڈرامے کے کئی پامال موضوعات مثلاً رومانیت جواب کلینے کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ ڈرامہ نگار نے سطحی عشق اور اقدار کے حیات آفریں پہلوؤں کے درمیان فرق کو اجاگر کیا ہے۔

صدقے تمہارے صرف رومانوی تخیل پر مشتمل ڈرامہ نہیں آگے چل کر ہمیں خاندانی اختلافات، جبر اور وباؤ کی کیفیت کی روئیداد بھی دیکھنے کو ملے گی۔ ڈرامہ خوب صورت ہے جس کے لئے کوئی بھی بیرونی سرگرمی ہونے کی جاسکتی ہے۔ یہ سیریل جی ٹی وی کی پروڈکشن ہے۔

جن پاکستانی جوٹلو کے ڈرامہ سیریلز ان دنوں مقبولیت کی دوڑ میں آگے بڑھ رہے ہیں ان میں جیو سے دکھائے جانے والے سیریل "ستارہ جہاں کی بیٹیاں" بھی شامل ہے۔ حال ہی میں اس سیریل میں رونق پھینکوا گیا کامیڈی کردار شروع ہوا ہے جو دلچسپی سے خالی نہیں۔ یہ کردار نازی نصر ادا کر رہی ہیں اور یقیناً چند لمحات میں یہ کردار بھرپور تاثر چھوڑے گا۔ وہ ستارہ جہاں کے یہاں ٹھہر چکی ہیں اور یہاں ان کی بیٹی کا ان کزنز کے ساتھ مقابلے بازی کا ہونا بھی یقینی امر ہے۔ کیا انہیں اپنی بیٹی کا رشتہ مل جائے گا؟ اور کیا ان کا پروسی خود رونق پھینکوا دے گا؟ اس وقت میں گرفتار رہنے کا یہ جویشن خاصی ڈرامائی ہے۔ پروسی کا نام انگارے خان رکھا گیا ہے جو کبھی شاید آپ نے سنا ہو اور اگر رونق پھینکوا انگارے خان ہی کا کوئی بیٹا بطور داماد بھاگ جائے تو پھر کیا ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ انگارے خان یہ رشتہ نہ ہونے دے۔ مگر ٹھہریے! سترہ دیکھیں گے کہ یہ اونٹ کس کڑوٹ بیٹھتا ہے۔



کاسٹ: سیف علی خان، گوہدا، ایلینا ناؤی، کرور اور دوسرے
کاسٹ: نازی نصر، زینب قیوم، تیش جویان، محمود اسلم
پیکش: جیو انٹر ٹینمنٹ

اب آتے ہو وہی آ رہے ہیں کامیڈی ٹلک گوہدا کے ساتھ اب تو رومانٹک اور کامیڈی کا طوفان آ رہی ہے۔ فلمی شائقین نے اس فلم کا پہلا ٹریلر دیکھ کر اس کی کامیابی کی جین گولی تک کر ڈالی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ سیف علی خان و نازی نصر کی جڑی سے بھانپتے ہیں اور گوہدا کے ساتھ ساتھ ایلینا ناؤی کی کیمنٹری بھی مٹی سے ہے۔ گوہدا کو آپ بھی جوت جانتے ہیں اور ایلینا ناؤی آپ بے اکرشانی چیلون واد خان کے ساتھ ملتی جلتی بیٹی کی بالوں کی موضوعات کی شہسری ہمیں دیکھا ہوگا اس لئے یہ چہرہ بھی جانا پہچانا ہے۔ فلم کی کہانی ایک گھڑی کے گزرتے ہوئے ہے اور ظاہر ہے کہ اس کا سرگرمی بھر دار خود سیف علی خان ہی ہیں جو ایک کتابت تخلیق کر رہے کے بعد دوسری نے لے جاتر کس موضوع اور سارے مصلحتی ہیں۔ لیکن اسی دراستے ہیں یہ لکڑ خان اور پریمی رسالہ ہیں۔ آج کے دور کی یہ فلمیں سرگرمی سیف علی خان اور گوہدا کے ساتھ مل کر کشش شراہیں کریں گی۔ فلم کی تلاش ہی پر تاملے گا۔ لیکن ایلینا ناؤی چڑھتی ہیں اینڈ ٹلک کی جڑی کا جذبہ رہتے ہیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شاندار پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

